**FYSTRÄNING**

**MÅNDAGAR KL. 19:00-20:00**

**BACKTRÄNING (MJÖLKSYRATRÄNING)**

**20/4 KÄRRINGBACKEN  
27/4 KÄRRINGBACKEN (prel)  
4/5 GUSTAVSBERGSBACKEN (prel)  
11/5 GUSTAVSBERGSBACKEN (prel)**

**TORSDAGAR 17:30-18:00 STYRKETRÄNING I GYMMET**

**18:00-19:00 E-HALLEN POWER/BÅL**

**19:00-20:00 LÖPNING INTERVALL UTE**

**OBS!!! VIKTIGT ATT HA MED ÅTERHÄMTNING/ENERGIPÅFYLLNING**

**TESTER**

**TISDAG 21/4 KL 18:00-19:00 PÅ HOFVALLEN – COOPERS TEST (3 km)**

**ONSDAG 29/4 KL 20:30 – 150 M**

**VARFÖR FYSTRÄNING???**

**STYRKA: Kraft, hållbarhet, muskelbalans, snabbhet, explosivitet, stabilitet**

**KONDITION: Återhämtning, uthållighet/koncentration, immunförsvar, laktattranport**

**RÖRLIGHET: Teknik, smidighet, skadeförebyggande**

**GRENSPECIFIK: Man blir bra på det man tränar på… (kräver god styrka, kondition, rörlighet)**

**Närvaron på träning? Inget lag är starkare än den svagaste länken…!!!**

**ALLA ska höra av sig vid frånvaro till aktuell tränare och ALLA kan ta reda på aktuell information på lagets hemsida:** [**www.laget.se/tandsbynsfk**](http://www.laget.se/tandsbynsfk) **och där finns kontaktuppgifter till samtliga tränare och spelare (uppdatera era uppgifter hos Markus Kristensson)**