

Försäsongsträning Västerås Bandy P-16 2020/2021

Juli	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Vecka 27	Styrka/Rörlighet 60 min	Vilodag	Egen träning /Cykling /Rullskridsko	Löpning Intervall alternativt Backintervall 60 min	Teknikträning - Dribbla, Skjut eller jonglera med bandyball	Vilodag	Löpning Distans 60-70 min
Vecka 28	Styrka/Rörlighet 60 min	Vilodag	Egen träning /Cykling /Rullskridsko	Löpning Intervall alternativt Backintervall 60 min	Teknikträning - Dribbla, Skjut eller jonglera med bandyball	Vilodag	Löpning Distans 60-70 min
Vecka 29	Styrka/Rörlighet 60 min	Vilodag	Egen träning /Cykling /Rullskridsko	Löpning Intervall alternativt Backintervall 60 min	Teknikträning - Dribbla, Skjut eller jonglera med bandyball	Vilodag	Löpning Distans 60-70 min
Vecka 30	Styrka/Rörlighet 60 min	Vilodag	Egen träning /Cykling /Rullskridsko	Löpning Intervall alternativt Backintervall 60 min start 18:00 ABB	Teknikträning - Dribbla, Skjut eller jonglera med bandyball	Vilodag	Löpning Distans 60-70 min
Vecka 31	Styrka/Rörlighet 60 min	Vilodag	Egen träning /Cykling /Rullskridsko	Löpning Intervall alternativt Backintervall 60 min	Teknikträning - Dribbla, Skjut eller jonglera med bandyball	Vilodag	Löpning Distans 60-70 min

Grundkrav/Ambition - 4-5 träningspass/vecka. Den som håller på med annan fysisk idrott räknar de passen
 Gemensam Träning = 4 pass per vecka återupptas vecka 32

Spelare ansvarar för att notera Egen Träning på detta blad eller i Strava App