



## Kiruna HK A-flick 14/15

Kiruna 1 januari 2015

### Detaljplan period 6 – Tävlingsperiod-2

Vecka 3- 10, 12/1 – 8/3

#### Omfattning

4 tillfällen/vecka

- 3 Handboll Teknik/Taktik
- 1 Fys/styrka
- 2 uthållighet (Gemensamt i Te/ta passen onsdag och torsdag)
- Rörlighet

#### Träningstider

Dag	Pass	Tid	Plats	Övrigt
Måndag	Fys/Styrka	17:30-18:30	Lombia	Hasse L
Tisdag	Handboll Te/Ta	17.45 – 19:15	A-hallen	
Onsdag	Handboll Te/Ta	20:15 – 21:45	A-hallen	Uppvärmälktare Bollintervaller
Torsdag	Handboll Te/Ta	17:30 – 19:00	A-hallen	Uppvärmälktare Kortintervaller eller bollintervaller
<b>RÖRLIGHET</b> efter varje pass				