

Juniorgruppen

Träningsplanering, perid 1, v 2-8

v	vdag	dat	Övning
v 2			
Måndag		11	Hemma Hos
Tisdag		12	Fullvärdespass
Torsdag		14	Tröskelpass
Lördag		16	Teknik Vinterserien
Söndag		17	Långpass
v 3			
Måndag		18	Hemma Hos
Tisdag		19	Backe
Torsdag		21	Tröskelpass
Lördag		23	Teknik Vinterserien
Söndag		24	Långpass
v 4			
Måndag		25	Hemma Hos
Tisdag		26	Fullvärdespass
Torsdag		28	Tröskelpass
Lördag		30	Teknik Vinterserien
Söndag		31	Långpass
v 5			
Måndag		25	Hemma Hos
Tisdag		2	Backe
Torsdag		4	Tröskelpass
Lördag		6	Teknik Vinterserien
Söndag		7	Långpass
v 6			
Måndag		25	Hemma Hos
Tisdag		9	Fullvärdespass
Torsdag		11	Tröskelpass
Lördag		13	Teknik Vinterserien
Söndag		14	Långpass
v 7			
Måndag		25	Hemma Hos
Tisdag		16	Backe
Torsdag		18	Tröskelpass
Lördag		20	Teknik Vinterserien
Söndag		21	Långpass
v 8			
Måndag		25	Hemma Hos
Tisdag		23	Fullvärdespass
Torsdag		25	Tröskelpass
Lördag		27	Teknik Vinterserien
Söndag		28	Långpass

Styrkepass att förlägga när man har möjlighet:

1. Prehab, 2 ggr/vecka

2. Maxstyrka, 1 gng/vecka