

T1 - Träning / Tävlingsplanering HT 20 - Gabriel Ull Dahl

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Vecka							
36	18:00-20:00 Styrka/Puls/Koordination	06:00-08:00 (GU) Teknik/Sekvenser 17:00-19:00 (GU) MULTI	18:00-18:50 Styrka Ben 19:00-21:00 Matcher/Taktik	17:00-17:50 Styrka Ökropp 18:00-20:00 (GU) Sekvenser/Dubbel	Aktiv Vila minst 40min Löp/Cykel Lugnt tempo Träning - Tuff Distans/ Intervall om ej tävling		09:30-10:00 Fri Teknik/Lek 10:00-11:30 Teknik/Taktik
37	SBL 18:00 PTBK-Fyris Borta Match Funktionärer	06:00-08:00 (GU) Teknik/Sekvenser 17:00-19:00 (GU) MULTI	18:00-18:50 Styrka Ben 19:00-21:00 Matcher/Taktik	17:00-17:50 Styrka Ökropp 18:00-20:00 (GU) Sekvenser/Dubbel	Aktiv Vila minst 40min Löp/Cykel Lugnt tempo Träning - Tuff Distans/ Intervall om ej tävling		09:30-10:00 Fri Teknik/Lek 10:00-11:30 Teknik/Taktik
38	SBL 18:30 Thn-PTBK Borta Match Funktionärer	06:00-08:00 (GU) Teknik/Sekvenser 17:00-19:00 (GU) MULTI	18:00-18:50 Styrka Ben 19:00-21:00 Matcher/Taktik	17:00-17:50 Styrka Ökropp 18:00-20:00 (GU) Sekvenser/Dubbel	Aktiv Vila minst 40min Löp/Cykel Lugnt tempo Träning - Tuff Distans/ Intervall om ej tävling		09:30-10:00 Fri Teknik/Lek 10:00-11:30 Teknik/Taktik
39	18:00-20:00 Styrka/Puls/Koordination	06:00-08:00 (GU) Teknik/Sekvenser 17:00-19:00 (GU) MULTI	18:00-18:50 Styrka Ben 19:00-21:00 Matcher/Taktik	17:00-17:50 Styrka Ökropp 18:00-20:00 (GU) Sekvenser/Dubbel	Aktiv Vila minst 40min Löp/Cykel Lugnt tempo Träning - Tuff Distans/ Intervall om ej tävling		09:30-10:00 Fri Teknik/Lek 10:00-11:30 Teknik/Taktik
40	18:00-20:00 Styrka/Puls/Koordination	06:00-08:00 (GU) Teknik/Sekvenser 17:00-19:00 (GU) SBL Borta Umeå	18:00-18:50 Styrka Ben 19:00-21:00 Matcher/Taktik	17:00-17:50 Styrka Ökropp 18:00-20:00 (GU) Sekvenser/Dubbel	Aktiv Vila minst 40min Löp/Cykel Lugnt tempo Träning - Tuff Distans/ Intervall om ej tävling		09:30-10:00 Fri Teknik/Lek 10:00-11:30 Teknik/Taktik
41	18:00-20:00 Styrka/Puls/Koordination	06:00-08:00 (GU) Teknik/Sekvenser 17:00-19:00 (GU) MULTI	18:00-18:50 Styrka Ben 19:00-21:00 Matcher/Taktik	17:00-17:50 Styrka Ökropp 18:00-20:00 (GU) Sekvenser/Dubbel	Aktiv Vila minst 40min Löp/Cykel Lugnt tempo Träning - Tuff Distans/ Intervall om ej tävling		09:30-10:00 Fri Teknik/Lek 10:00-11:30 Teknik/Taktik
42	SBL 18:30 PTBK-Hbk Funktionärer	06:00-08:00 (GU) Teknik/Sekvenser 17:00-19:00 (GU) MULTI	18:00-18:50 Styrka Ben 19:00-21:00 Matcher/Taktik	17:00-17:50 Styrka Ökropp 18:00-20:00 (GU) Sekvenser/Dubbel	Aktiv Vila minst 40min Löp/Cykel Lugnt tempo Träning - Tuff Distans/ Intervall om ej tävling		09:30-10:00 Fri Teknik/Lek 10:00-11:30 Teknik/Taktik
43	18:00-20:00 Styrka/Puls/Koordination	SBL 18:30 PTBK-Vf Funktionärer	18:00-18:50 Styrka Ben 19:00-21:00 Matcher/Taktik	17:00-17:50 Styrka Ökropp 18:00-20:00 (GU) Sekvenser/Dubbel	Aktiv Vila minst 40min Löp/Cykel Lugnt tempo Träning - Tuff Distans/ Intervall om ej tävling		09:30-10:00 Fri Teknik/Lek 10:00-11:30 Teknik/Taktik
44	HÖSTLOV / LÄGER (Anmälan)						
45	18:00-20:00 Styrka/Puls/Koordination	06:00-08:00 (GU) Teknik/Sekvenser 17:00-19:00 (GU) MULTI	18:00-18:50 Styrka Ben 19:00-21:00 Matcher/Taktik	17:00-17:50 Styrka Ökropp 18:00-20:00 (GU) Sekvenser/Dubbel	Aktiv Vila minst 40min Löp/Cykel Lugnt tempo Träning - Tuff Distans/ Intervall om ej tävling		09:30-10:00 Fri Teknik/Lek 10:00-11:30 Teknik/Taktik
46	SBL 18:00 Täby-PTBK Borta Match Funktionärer	06:00-08:00 (GU) Teknik/Sekvenser 17:00-19:00 (GU) MULTI	18:00-18:50 Styrka Ben 19:00-21:00 Matcher/Taktik	17:00-17:50 Styrka Ökropp 18:00-20:00 (GU) Sekvenser/Dubbel	Aktiv Vila minst 40min Löp/Cykel Lugnt tempo Träning - Tuff Distans/ Intervall om ej tävling		09:30-10:00 Fri Teknik/Lek 10:00-11:30 Teknik/Taktik
47	18:00-20:00 Styrka/Puls/Koordination	SBL 18:00 PTBK-Aura Funktionärer	18:00-18:50 Styrka Ben 19:00-21:00 Matcher/Taktik	17:00-17:50 Styrka Ökropp 18:00-20:00 (GU) Sekvenser/Dubbel	Aktiv Vila minst 40min Löp/Cykel Lugnt tempo Träning - Tuff Distans/ Intervall om ej tävling		09:30-10:00 Fri Teknik/Lek 10:00-11:30 Teknik/Taktik
48	18:00-20:00 Styrka/Puls/Koordination	06:00-08:00 (GU) Teknik/Sekvenser 17:00-19:00 (GU) MULTI	18:00-18:50 Styrka Ben 19:00-21:00 Matcher/Taktik	17:00-17:50 Styrka Ökropp 18:00-20:00 (GU) Sekvenser/Dubbel	Aktiv Vila minst 40min Löp/Cykel Lugnt tempo Träning - Tuff Distans/ Intervall om ej tävling		09:30-10:00 Fri Teknik/Lek 10:00-11:30 Teknik/Taktik
49	18:00-20:00 Styrka/Puls/Koordination	06:00-08:00 (GU) Teknik/Sekvenser 17:00-19:00 (GU) MULTI	18:00-18:50 Styrka Ben 19:00-21:00 Matcher/Taktik	17:00-17:50 Styrka Ökropp 18:00-20:00 (GU) Sekvenser/Dubbel	Aktiv Vila minst 40min Löp/Cykel Lugnt tempo Träning - Tuff Distans/ Intervall om ej tävling		09:30-10:00 Fri Teknik/Lek 10:00-11:30 Teknik/Taktik
50	18:00-20:00 Styrka/Puls/Koordination	06:00-08:00 (GU) Teknik/Sekvenser 17:00-19:00 (GU) MULTI	18:00-18:50 Styrka Ben 19:00-21:00 Matcher/Taktik	17:00-17:50 Styrka Ökropp 18:00-20:00 (GU) Sekvenser/Dubbel	Aktiv Vila minst 40min Löp/Cykel Lugnt tempo Träning - Tuff Distans/ Intervall om ej tävling		09:30-10:00 Fri Teknik/Lek 10:00-11:30 Teknik/Taktik
51	18:00-20:00 Styrka/Puls/Koordination	06:00-08:00 (GU) Teknik/Sekvenser 17:00-19:00 (GU) MULTI	18:00-18:50 Styrka Ben 19:00-21:00 Matcher/Taktik	17:00-17:50 Styrka Ökropp 18:00-20:00 (GU) Sekvenser/Dubbel	Aktiv Vila minst 40min Löp/Cykel Lugnt tempo Träning - Tuff Distans/ Intervall om ej tävling		09:30-10:00 Fri Teknik/Lek 10:00-11:30 Teknik/Taktik
52	18:00-20:00 Styrka/Puls/Koordination	06:00-08:00 (GU) Teknik/Sekvenser 17:00-19:00 (GU) MULTI	18:00-18:50 Styrka Ben 19:00-21:00 Matcher/Taktik	17:00-17:50 Styrka Ökropp 18:00-20:00 (GU) Sekvenser/Dubbel	Aktiv Vila minst 40min Löp/Cykel Lugnt tempo Träning - Tuff Distans/ Intervall om ej tävling		09:30-10:00 Fri Teknik/Lek 10:00-11:30 Teknik/Taktik

GU-Träning
Egen Träning
AR-Träning

Fokus HT 2020

- Taktik
- Spelsekvenser 1boll + Multi
- Kontroll / Uthållighet / Hårdhet
- Teknik