T1 - Träning / Tävlingsplanering VT 21

Vecka	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
2		16:00-16:50 Egen Träning Ökropp	06:30-08:30 (GU) Teknik/Sekvenser	17:00-17:50 Egen Träning Ben	09:00-11:00 (GU) Fri Träning (Spel)		09:30-10:00 Fri Teknik/Lek
	18:00-20:00 Styrka/Puls/Koordination	17:00-19:00 (GU) MULTI	19:00-21:00 (JC & JA) Matcher/Taktik	18:00-19:30 (GU) Tempo & Eget Fokus	- Aktiv vila minst 40min - Träning, tufft om ej tävl		10:00-11:30 (GU) Teknik/Taktik
3		16:00-16:50 Egen Träning Ökropp	06:30-08:30 (GU) Teknik/Sekvenser	17:00-17:50 Egen Träning Ben	09:00-11:00 (GU) Fri Träning (Spel)		09:30-10:00 Fri Teknik/Lek
	18:00-20:00 Styrka/Puls/Koordination	17:00-19:00 (GU) MULTI	19:00-21:00 (JC & JA) Matcher/Taktik	18:00-19:30 (GU) Tempo & Eget Fokus	- Aktiv vila minst 40min - Träning, tufft om ej tävl		10:00-11:30 (GU) Teknik/Taktik
4		16:00-16:50 Egen Träning Ökropp	06:30-08:30 (GU) Teknik/Sekvenser	17:00-17:50 Egen Träning Ben	09:00-11:00 (GU) Fri Träning (Spel)		09:30-10:00 Fri Teknik/Lek
	18:00-20:00 Styrka/Puls/Koordination	17:00-19:00 (GU) MULTI	19:00-21:00 (JC & JA) Matcher/Taktik	18:00-19:30 (GU) Tempo & Eget Fokus	- Aktiv vila minst 40min - Träning, tufft om ej tävl		10:00-11:30 (GU) Teknik/Taktik
5		16:00-16:50 Egen Träning Ökropp	06:30-08:30 (GU) Teknik/Sekvenser	17:00-17:50 Egen Träning Ben	09:00-11:00 (GU) Fri Träning (Spel)		09:30-10:00 Fri Teknik/Lek
	18:00-20:00 Styrka/Puls/Koordination	17:00-19:00 (GU) MULTI	19:00-21:00 (JC & JA) Matcher/Taktik	18:00-19:30 (GU) Tempo & Eget Fokus	- Aktiv vila minst 40min - Träning, tufft om ej tävl		10:00-11:30 (GU) Teknik/Taktik
6		16:00-16:50 Egen Träning Ökropp	06:30-08:30 (GU) Teknik/Sekvenser	17:00-17:50 Egen Träning Ben	09:00-11:00 (GU) Fri Träning (Spel)		09:30-10:00 Fri Teknik/Lek
	18:00-20:00 Styrka/Puls/Koordination	17:00-19:00 (GU) MULTI	19:00-21:00 (JC & JA) Matcher/Taktik	18:00-19:30 (GU) Tempo & Eget Fokus	- Aktiv vila minst 40min - Träning, tufft om ej tävl		10:00-11:30 (GU) Teknik/Taktik
7	Sportlovsläger "Anmälan"						
8		16:00-16:50 Egen Träning Ökropp	06:30-08:30 (GU) Teknik/Sekvenser	17:00-17:50 Egen Träning Ben	09:00-11:00 (GU) Fri Träning (Spel)		09:30-10:00 Fri Teknik/Lek
	18:00-20:00 Styrka/Puls/Koordination	17:00-19:00 (GU) MULTI	19:00-21:00 (JC & JA) Matcher/Taktik	18:00-19:30 (GU) Tempo & Eget Fokus	- Aktiv vila minst 40min - Träning, tufft om ej tävl		10:00-11:30 (GU) Teknik/Taktik
9		16:00-16:50 Egen Träning Ökropp	06:30-08:30 (GU) Teknik/Sekvenser	17:00-17:50 Egen Träning Ben	09:00-11:00 (GU) Fri Träning (Spel)		09:30-10:00 Fri Teknik/Lek
	18:00-20:00 Styrka/Puls/Koordination	17:00-19:00 (GU) MULTI	19:00-21:00 (JC & JA) Matcher/Taktik	18:00-19:30 (GU) Tempo & Eget Fokus	- Aktiv vila minst 40min - Träning, tufft om ej tävl		10:00-11:30 (GU) Teknik/Taktik
10		16:00-16:50 Egen Träning Ökropp	06:30-08:30 (GU) Teknik/Sekvenser	17:00-17:50 Egen Träning Ben	09:00-11:00 (GU) Fri Träning (Spel)		09:30-10:00 Fri Teknik/Lek
	18:00-20:00 Styrka/Puls/Koordination	17:00-19:00 (GU) MULTI	19:00-21:00 (JC & JA) Matcher/Taktik	18:00-19:30 (GU) Tempo & Eget Fokus	- Aktiv vila minst 40min - Träning, tufft om ej tävl		10:00-11:30 (GU) Teknik/Taktik
11		16:00-16:50 Egen Träning Ökropp	06:30-08:30 (GU) Teknik/Sekvenser	17:00-17:50 Egen Träning Ben	09:00-11:00 (GU) Fri Träning (Spel)		09:30-10:00 Fri Teknik/Lek
	18:00-20:00 Styrka/Puls/Koordination	17:00-19:00 (GU) MULTI	19:00-21:00 (JC & JA) Matcher/Taktik	18:00-19:30 (GU) Tempo & Eget Fokus	- Aktiv vila minst 40min - Träning, tufft om ej tävl		10:00-11:30 (GU) Teknik/Taktik
12		16:00-16:50 Egen Träning Ökropp	06:30-08:30 (GU) Teknik/Sekvenser	17:00-17:50 Egen Träning Ben	09:00-11:00 (GU) Fri Träning (Spel)		09:30-10:00 Fri Teknik/Lek
	18:00-20:00 Styrka/Puls/Koordination	17:00-19:00 (GU) MULTI	19:00-21:00 (JC & JA) Matcher/Taktik	18:00-19:30 (GU) Tempo & Eget Fokus	- Aktiv vila minst 40min - Träning, tufft om ej tävl		10:00-11:30 (GU) Teknik/Taktik
13		16:00-16:50 Egen Träning Ökropp	06:30-08:30 (GU) Teknik/Sekvenser	17:00-17:50 Egen Träning Ben	09:00-11:00 (GU) Fri Träning (Spel)		09:30-10:00 Fri Teknik/Lek
	18:00-20:00 Styrka/Puls/Koordination	17:00-19:00 (GU) MULTI	19:00-21:00 (JC & JA) Matcher/Taktik	18:00-19:30 (GU) Tempo & Eget Fokus	- Aktiv vila minst 40min - Träning, tufft om ej tävl		10:00-11:30 (GU) Teknik/Taktik
14	Påsklovsläger " Anmälan"						
15		16:00-16:50 Egen Träning Ökropp	06:30-08:30 (GU) Teknik/Sekvenser	17:00-17:50 Egen Träning Ben	09:00-11:00 (GU) Fri Träning (Spel)		09:30-10:00 Fri Teknik/Lek
	18:00-20:00 Styrka/Puls/Koordination	17:00-19:00 (GU) MULTI	19:00-21:00 (JC & JA) Matcher/Taktik	18:00-19:30 (GU) Tempo & Eget Fokus	- Aktiv vila minst 40min - Träning, tufft om ej tävl		10:00-11:30 (GU) Teknik/Taktik
16		16:00-16:50 Egen Träning Ökropp	06:30-08:30 (GU) Teknik/Sekvenser	17:00-17:50 Egen Träning Ben	09:00-11:00 (GU) Fri Träning (Spel)		09:30-10:00 Fri Teknik/Lek
	18:00-20:00 Styrka/Puls/Koordination	17:00-19:00 (GU) MULTI	19:00-21:00 (JC & JA) Matcher/Taktik	18:00-19:30 (GU) Tempo & Eget Fokus	- Aktiv vila minst 40min - Träning, tufft om ej tävl		10:00-11:30 (GU) Teknik/Taktik
17		16:00-16:50 Egen Träning Ökropp	06:30-08:30 (GU) Teknik/Sekvenser	17:00-17:50 Egen Träning Ben	09:00-11:00 (GU) Fri Träning (Spel)		09:30-10:00 Fri Teknik/Lek
	18:00-20:00 Styrka/Puls/Koordination	17:00-19:00 (GU) MULTI	19:00-21:00 (JC & JA) Matcher/Taktik	18:00-19:30 (GU) Tempo & Eget Fokus	- Aktiv vila minst 40min - Träning, tufft om ej tävl		10:00-11:30 (GU) Teknik/Taktik
18		16:00-16:50 Egen Träning Ökropp	06:30-08:30 (GU) Teknik/Sekvenser	17:00-17:50 Egen Träning Ben	09:00-11:00 (GU) Fri Träning (Spel)		09:30-10:00 Fri Teknik/Lek
	18:00-20:00 Styrka/Puls/Koordination	17:00-19:00 (GU) MULTI	19:00-21:00 (JC & JA) Matcher/Taktik	18:00-19:30 (GU) Tempo & Eget Fokus	- Aktiv vila minst 40min - Träning, tufft om ej tävl		10:00-11:30 (GU) Teknik/Taktik
19		16:00-16:50 Egen Träning Ökropp	06:30-08:30 (GU) Teknik/Sekvenser	17:00-17:50 Egen Träning Ben	09:00-11:00 (GU) Fri Träning (Spel)		09:30-10:00 Fri Teknik/Lek
	18:00-20:00 Styrka/Puls/Koordination	17:00-19:00 (GU) MULTI	19:00-21:00 (JC & JA) Matcher/Taktik	18:00-19:30 (GU) Tempo & Eget Fokus	- Aktiv vila minst 40min - Träning, tufft om ej tävl		10:00-11:30 (GU) Teknik/Taktik
20		16:00-16:50 Egen Träning Ökropp	06:30-08:30 (GU) Teknik/Sekvenser	17:00-17:50 Egen Träning Ben	09:00-11:00 (GU) Fri Träning (Spel)		09:30-10:00 Fri Teknik/Lek
	18:00-20:00 Styrka/Puls/Koordination	17:00-19:00 (GU) MULTI	19:00-21:00 (JC & JA) Matcher/Taktik	18:00-19:30 (GU) Tempo & Eget Fokus	- Aktiv vila minst 40min - Träning, tufft om ej tävl		10:00-11:30 (GU) Teknik/Taktik
21		16:00-16:50 Egen Träning Ökropp	06:30-08:30 (GU) Teknik/Sekvenser	17:00-17:50 Egen Träning Ben	09:00-11:00 (GU) Fri Träning (Spel)		09:30-10:00 Fri Teknik/Lek
	18:00-20:00 Styrka/Puls/Koordination	17:00-19:00 (GU) MULTI	19:00-21:00 (JC & JA) Matcher/Taktik	18:00-19:30 (GU) Tempo & Eget Fokus	- Aktiv vila minst 40min - Träning, tufft om ej tävl		10:00-11:30 (GU) Teknik/Taktik
22		16:00-16:50 Egen Träning Ökropp	06:30-08:30 (GU) Teknik/Sekvenser	17:00-17:50 Egen Träning Ben	09:00-11:00 (GU) Fri Träning (Spel)		09:30-10:00 Fri Teknik/Lek
	18:00-20:00 Styrka/Puls/Koordination	17:00-19:00 (GU) MULTI	19:00-21:00 (JC & JA) Matcher/Taktik	18:00-19:30 (GU) Tempo & Eget Fokus	- Aktiv vila minst 40min - Träning, tufft om ej tävl		10:00-11:30 (GU) Teknik/Taktik
23	Avslutningsläger "Anmälan"						

Tränare
- Gabriel Ulldahl
- Magnus Sahlberg
- Jennie Carlsson / Johan Andreasson

Fokus områden VT 21
- Taktik 1boll + Multi
- Spelsekvenser 1-1 / 2-1 + Multi
- Kontroll / Uthållighet / Hårdhet
- Teknik

Extra Fokus VT 21
- Fotarbete
- Styrka / Bål / Mage / Rygg
- 2-1 Övningar

EGEN-Träning
Exempel på Egen-Träning
Badminton/Fotarbete,Styrka/Mage/
Rygg/Bål/Löp/Cykel/Tabbatha mm
Vill man ha hjälp med Övningar kontakta
ansvarig tränare