

Treningsplan for damelaget

Tillegg til de treningene som står på planen må alle gjennomføre minimum 2 egentreningsøkter (styrke og utholdenhet).

Uke 5	Klokkeslett	Hva
Mandag 30.1	19.30	Oppspill, forsvar, angrep + styrketrening
Tirsdag 31.1		
Onsdag 1.2	19.15	Intervall før trening, skudd og avslutningsøvelser, spill 4 mot 4
Torsdag 2.2	07.15	Frivillig trening, teknisk trening
Fredag 3.2		Ingen trening pga. hallen er bortleid
Lørdag 4.2		
Søndag 5.2		

Uke 6	Klokkeslett	Hva
Mandag 6.2	19.30	Oppspill, forsvar, angrep + styrketrening
Tirsdag 7.2		
Onsdag 8.2	19.15	Intervall før trening, skudd og avslutningsøvelser, spill 4 mot 4
Torsdag 9.2	07.15	Frivillig trening, teknisk trening
Fredag 10.2	21.00	Kamp mot Tverrelvdalen – oppmøte 20.00
Lørdag 11.2		
Søndag 12.2		

Uke 7	Klokkeslett	Hva
Mandag 13.2	19.30	Oppspill, forsvar, angrep + styrketrening
Tirsdag 14.2		
Onsdag 15.2	19.15	Intervall før trening, skudd og avslutningsøvelser, spill 4 mot 4
Torsdag 16.2	07.15	Frivillig trening, teknisk trening
Fredag 17.2	17.45	Ulike pasningsøvelser + spill
Lørdag 18.2		
Søndag 19.2		

Uke 8	Klokkeslett	Hva
Mandag 20.2	19.30	Oppspill, forsvar, angrep + styrketrening
Tirsdag 21.1		
Onsdag 22.2	19.15	Intervall før trening, skudd og avslutningsøvelser, spill 4 mot 4
Torsdag 23.2	07.15	Frivillig trening, teknisk trening
Fredag 24.2	17.45	Ulike pasningsøvelser + spill
Lørdag 25.2		
Søndag 26.2		

