

Träningsläger portugal

Förmiddag	Eftermiddag
Lördag 4:e Resdag	
Söndag 5:e Jogga gå till arenan, vi har inga cyklar. Uppvärmning gång style kom igång lopp Bål	Pass på stranden
Måndag 6:e Teknikträning Cirkelträning för de som ej kör teknik	Sprint tröskellopp för medel/lång/gång kast kör sprint+Överkropp Skadad = överkropp och prehab
Tisdag 7:e Styrka	Ledigt
Onsdag 8:e Sprintuth. Kast Löpning eller vattenpass för medel/Lång. Gångintervaller för gång	Styrka ök och bål
Torsdag 9:e Ledig ej tid på arenan	Ledig ej tid på arenan
Fredag 10:e Teknik styrka explosiv Tröskelintervaller för medel/lång. Långa intervaller för gång (2km +)	vattenträning
Lördag 11:e Sprint backe Kast Cykelpass för medel/lång och skadade	Styrka UK
Söndag 12:e morgonjogg + rörlighet	teknik Konditionspass för medel/lång och gång

Träningsläger portugal

Måndag 13:e		
Sprint snabbhet	kast sprint+ styrka ÖK	DBT (Death by training)
Fartlek för medel/Lång	Gångteknik för gång	
Tisdag 14:e	resdag	