



FYSTRÄNING MÅNDAGAR HT 2018

Tingsholmshallen 17.30-19.00
Gemensam träning UOK, UIF och UFK
födda 2006 och tidigare



Viktigt att ni som kommer till 18.00 är uppvärmda då vi kör igång direkt med träningen. Tänk på att en varm muskel mår bättre och skadar sig inte lika lätt.

<u>Vecka</u>	<u>Datum</u>	<u>Uppvärmning</u>	<u>Aktivitet</u>	<u>Ansvarig</u>
		17.30-17.55	18.00-19.00	
40	1/10	Bollspel Tex. fotboll, basket, innebandy	Stationsträning	Falk
41	8/10	Bollspel Tex. fotboll, basket, innebandy	Stationsträning	Falk
42	15/10	Hopprep Löpskolning	Lisas HIT mix	Falk
43	22/10	Bollspel Tex. fotboll, basket, innebandy	Lisas Hit mix	Falk
44	29/10	Bollspel Tex. fotboll, basket, innebandy	Stationsträning	Falk
45	5/11	Steg/dans- koordination	Kondition/styrka Tabata	Falk
46	12/11	Löpskolning Koordination	Kondition/styrka Tabata	Falk
47	19/11	Steg/dans- koordination	Crossfit cirkel	Falk
48	26/11	Bollspel Tex. fotboll, basket, innebandy	Crossfit	Falk
49	3/12	Lekar Hopprep	Box Börjar 17.50	Falk Nimmermark handskar
50	10/12	Bollspel Tex. fotboll, basket, innebandy	Hinderbana med styrka	Falk
51	17/12	Bollekar och juldans	Stationsträning	Falk

FYSTRÄNING MÅNDAGAR VT 2019

<u>Vecka</u>	<u>Datum</u>	<u>Uppvärmning</u>	<u>Aktivitet</u>	<u>Ansvarig</u>
		17.30-17.55	18.00-19.00	
2	7/1	Bollspel Tex. fotboll, basket, innebandy	Stationsträning	Falk
3	14/1	Bollspel Tex. fotboll, basket, innebandy	Stationsträning	Falk
4	21/1	Löpskolning Koordination	Lisas HIT mix	Falk eller ?
5	28/1	Lekar, hopprep m.m.	Lisas HIT mix	Falk eller ?
6	4/2	Bollspel Tex. fotboll, basket, innebandy	Kondition/styrka Tabata	Falk
7	11/2	Bollspel Tex. fotboll, basket, innebandy	Stationsträning	Falk eller?
8	18/2	Steg/dans- koordination	Kondition/styrka Tabata	Falk
9	25/2	Bollspel Tex. fotboll, basket, innebandy	Crossfit cirkel	Falk
10	4/3	Löpskolning Koordination Lek	Crossfit	Falk
11	11/3	Bollspel Tex. fotboll, basket, innebandy	Hinderbana med styrka	Falk
12	18/3	Bollspel Tex. fotboll, basket, innebandy	Hinderbana med styrka	Falk
13	25/3	Lekar Hopprep	Box Börjar 17.50	Falk Anders.N handskar
14	1/4	Lekar Hopprep	Box Börjar 17.50	Falk Anders.N handskar
15	8/4	Bollspel Tex. fotboll, basket, innebandy	Stationsträning	Falk