

UKE 15 Aldersgruppe 16-19 år



	MANDAG 6.4	TIRSDAG 7.4	ONSDAG 8.4	TORSDAG 9.4	FREDAG 10.4	LØRDAG 11.4	SØNDAG 12.4
Intensitet	L	H	H	L	L+	H	L
ØKT 1	1. Teknisk trening med ball, pasning-medtak.. Ball tett på kropp. (se video 71)	1. 15 min spurt, rett frem med maks fart. 12 løp med 45 seg pause mellom. 2. Doggis 4m + 8m x 10 løp (se forklaring)	1. Løp 1 km med 85 % av maks kapasitet. Hvile i 3 min. Gjenta totalt 5 løp	1. Teknisk trening med ball, pasning-medtak., ball tett på kropp. (se video 71)	1. 45- 60 min. rolig langkjøring	1. 5 km i maks fart (flatt) NB! Løp samme løype hver gang	Fri
ØKT 2		1. Teknisk trening, ballkontroll, føring, retningsforandringer. (se video)	1. Teknisk trening mot vegg, mottak, finte, avlevering, fokus på tempo.. (se video 73 og 75))		1. Teknisk trening, ballkontroll, føring, retningsforandringer. (se video) 2. Teknisk trening mot vegg, mottak, finte, avlevering, fokus på tempo.. (se video 73 og 75)	1. Tapout-økt (se YouTube)	

Forklaring:

- Doggis, 4m + 8m x 10 løp. Sett opp en kjegle 4 meter unna og en 8 meter unna. 1 løp betyr at du løper til kjegle 1 (4m unna) og tilbake, du snur og løper til kjegle 2 (8m unna) og tilbake. Dette gjentar du 10 ganger med 15 sek pause mellom hvert løp.