

Program träningsläger Elitgruppen 31 jan-3 feb 2013

Torsdag 31/1	Fredag 1/2	Lördag 2/2	Söndag 3/2
	07.15 Morgonträning: Jogging Skolboxning	07.15 Morgonträning: Skolboxning Skuggboxning	07.15 Morgonträning: Jogging Parövn u/ handskar Spurter
	08.00 Frukost	08.00 Frukost	08.00 Frukost
	10.00-11.00 Grupp A 11.00-12.00 Grupp B Träning: Lyftteknik & Styrkepass Styrka Funktion Styrka 3 övn 4 set x 3-4 reps	10.00-12.00 Träning: 10 min Parövningar u/handskar 15 min Parteknik 6 Rd Uppgiftsparring 3 Rd Säckintervaller 10 sek arb, 10 sek vila	10.00-12.00 Träning: 3/4 Rd Sparring 3 Rd Säck
16:00 Samling Tågstationen	12.30 Lunch	12.30 Lunch	12.30 Lunch
17:00-18:15 Träning: 2 Rd Skugg 20 min Parteknik 3 Rd Uppgiftsparring	16:00-17:30 Träning: 10 min Parövningar u/handskar 6 Rd Uppgiftsparring 4 Rd Sparring	15:30-16:30 Grupp A 16:30-17:30 Grupp B Träning: Styrka Funktion 3 Rd Medicinboll 20 min Cirkelträning	13.00-13.15 Sammanfattning – avslutning
18.45 Middag	18.30 Middag	18.30 Middag	
20.00-20.45 Teori: Info Landslagskalendern, Nya tävlingsregler	20.00-21.00 Träning: Fotboll/Innebandy	20.00-21.00 Teori: Videoanalys Info SM-kval, Utbildning	
21.00 Kvällsfika	21.00 Kvällsfika	21.00 Kvällsfika	