OKTOBER
2017

KALENDERMÅNED	OKTOBER
KALENDERÅR	2017
1. DAG I UGEN	MANDAG

mandag	tirsdag	onsdag	torsdag	fredag	lørdag	søndag
25	26	27	28	29	30	1
2 Speedtræning (JE)	3	4	5 Basistræning, core, stående skud (DP), indspring (JE) og målvogtertræning	6	7	8
9 Baistræning, funktionel styrketræning (DP+JE)	10	11	12 Basistræning, agility (JE) duelspil (DP)	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	Noter				

Efter uge 42 fremsendes ny aktivitetskalender. Aktivitetskalenderen vil være baseret på belastning og individuelle mål og kompetencer