

SEPTEMBER 2017

KALENDERMÅNED SEPTEMBER
 KALENDERÅR 2017
 1. DAG I UGEN MANDAG

mandag	tirsdag	onsdag	torsdag	fredag	lørdag	søndag
	28	29	30	31	1	2
	4	5	6	7	8	9
	11	12	13	14	15	16
	18	19	20	21	22	23
	25	26	27	28	29	30
	2	3				

da
gs
no
te
r
da
gs
no
te
r
da
gs
no
te
r
da
gs
no
te
r
da
gs
no
te
r

Basistræning, funktionel hastighedstræning, JE

Basistræning, core, individuel forsvarstræning og målvogtertræning (DP)

Baistræning, funktionel styrketræning (JE)

Basistræning, agility (DP) duelspil (JE)

Basistræning funktionel styrke (DP)

Basistræning, Core, stående skud (JE) og målvogtertræning

Basistræning, måtte, løbeskud (DP), basis fløjskud (JE) og målvogtertræning

Noter Frem til uge 42 vil fokus primært være på basistræning. Vi vil forsøge at øge elevernes hurtighed, styrke, core og koordination således, at den enkelte elev vil være bedre fysisk rustet til selve håndboldtræningen, og til at kunne udføre håndboldspecifikke bevægelser