

UKE 14 Aldersgruppe 16-19 år



	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
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. 30/30 x 10 (70%) 2. 2-3 min. pause 3. 17/13 x 15 4. 2-3 min. pause 5. 30/30 x 10 (85-90%) 6. 2-3 min. pause 7. Daggiser 4 m. + 8 m. x 10 løp (15 sek. pause mellom hver) SE FORKLARING	1. 5 x 4 min. (2-3 min. aktiv pause)	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)	
	- Tirsdag. 30/30x10 (70 %), her løper du i 30 sek/hviler i 30 sek, og repeterer 10 ganger. 70 % betyr at du yter ca 70 % av maks fart. 17/13x15, her løper du 17 sekunder, hviler 13 sekunder, totalt 15 løp. - 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.						