

G 16 Nasjonal	G 16	G 16 2	G 15	Krets			
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	
06.apr	07.apr	08.apr	09.apr	10.apr	11.apr	12.apr	Momenter uke 15
Fitness (Se eget program) Terskel intervall Styrke: Se odd.no/tren	Fitness (Se eget program) 20 min jogg + styrke	Fitness (Se eget program) HI Intervaller Styrke: Se odd.no/tren	Fitness (Se eget program) Fri Styrke: Se odd.no/tren	Fitness (Se eget program) 20 min jogg + styrke	Fitness (Se eget program) Speed Intervaller Styrke: Se odd.no/tren	Fitness (Se eget program) Fri Styrke: Se odd.no/tren	<u>Individuelt:</u> Off: Åpen kropp - orientert Rollespesifikt - utviklingsmål
Individuell teknikk Rolle/utviklingsmål Inspirasjon se Odd.no/tren	Individuell teknikk Rolle/utviklingsmål Inspirasjon se Odd.no/tren	Individuell teknikk Rolle/utviklingsmål Inspirasjon se Odd.no/tren	Individuell teknikk Rolle/utviklingsmål Inspirasjon se Odd.no/tren	Individuell teknikk Rolle/utviklingsmål Inspirasjon se Odd.no/tren	Individuell teknikk Rolle/utviklingsmål Inspirasjon se Odd.no/tren	Individuell teknikk Rolle/utviklingsmål Inspirasjon se Odd.no/tren	<u>Fitness</u> Løp/Styrke

Skole

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Tid	08.30 - 15.00 Skolearbeid	08.30 - 15.00 Skolearbeid	08.30 - 15.00 Skolearbeid	08.30 - 15.00 Skolearbeid	08.30 - 15.00 Skolearbeid		

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	Mål uke 15
Tid	Valgfritt tidspunkt	Valgfritt tidspunkt	Valgfritt tidspunkt	Valgfritt tidspunkt	Valgfritt tidspunkt	Valgfritt tidspunkt	Valgfritt tidspunkt	
	Fitness (se eget program) Terskel intervall Styrke: Se odd.no/tren	Fitness (se eget program) 20 min jogg + styrke	Fitness (se eget program) HI Intervaller Styrke: Se odd.no/tren	Fitness (se eget program) Fri Styrke: Se odd.no/tren	Fitness (se eget program) 20 min jogg + styrke	Fitness (se eget program) Speed Intervaller Styrke: Se odd.no/tren	Fitness (se eget program) Fri	
	Individuell teknikk Rolle/utviklingsmål Inspirasjon se Odd.no/tren	Individuell teknikk Rolle/utviklingsmål Inspirasjon se Odd.no/tren	Individuell teknikk Rolle/utviklingsmål Inspirasjon se Odd.no/tren	Individuell teknikk Rolle/utviklingsmål Inspirasjon se Odd.no/tren	Individuell teknikk Rolle/utviklingsmål Inspirasjon se Odd.no/tren	Individuell teknikk Rolle/utviklingsmål Inspirasjon se Odd.no/tren	Individuell teknikk Rolle/utviklingsmål Inspirasjon se Odd.no/tren	
	Forslag tema: Vendinger Orientering Utviklingsmål Inspirasjon se Odd.no/tren	Forslag tema: Touch Heading Utviklingsmål Inspirasjon se Odd.no/tren	Forslag tema: Fint/drible Orientering Utviklingsmål Inspirasjon se Odd.no/tren	Forslag tema: Pri - venstrefot (svak fot) Utviklingsmål Inspirasjon se Odd.no/tren	Forslag tema: Føring Orientering Utviklingsmål Inspirasjon se Odd.no/tren	Forslag tema: Sjonglering Utviklingsmål Inspirasjon se Odd.no/tren	Forslag tema: Touch Heading Utviklingsmål Inspirasjon se Odd.no/tren	