

SFI miniläger i Kuppis

Fredag 30.10.2020

13:00	Samling i Kuppis hall		
14:00	Johan & Susse	Träning 1.	Tester: 20m flygande, 5-steg, jämfota osv.
18:45	Susse	Träning 2.	Återhämtning, mittparti, lätt löpning
18:45	Johan	Träning 2.	Styrka och/eller hoppträning (grundhopp)

Lördag 31.10.2020

9:30	Susse	Träning 3.	Delövningar (hela kroppen); förberedande
9:30	Johan	Träning 3.	Accelerationsteknik
			- Uppvärmning med laterala driller och medicinboll - Knästarter och justering av löpvinklar (kompression) - Acceleration med float kontroll 15-20-15 (50m) - Accelerationer; olika sträckor
13:00 (14:00?)	Susse	Träning 4.	Teknikbetonat + möjligen styrka
13:00 (14:00?)	Johan	Träning 4.	Rudimentära hoppcirklar & Muskelkondition
			- Uppvärmning med häckgång + driller - Hoppcirkel 1: Rudiments 15-20m alla sidor x2 - Hoppcirkel 2: Platshopp med fotkontroll 30s/30s - Mängdhopp - Muskelkondition i form av ("mini-circuits") - Möjlighet till lätta intervaller