

TRÄNINGSPROGRAM GRUPP 6

Vecka: 50

SAMLING 5 min	<ul style="list-style-type: none">- Samling- Närvaro
UPPVÄRMNING 15 min	<ul style="list-style-type: none">- Brödbiten [filer]- Stretch- Löpskolning <p>Filer: ■ Bröd... ■ Bröd...</p>
SPRINT & STAFETT 15 min	<ul style="list-style-type: none">- Sprintösningar [filer]- Reaktionsstarter- Sprintlopp hela långsidan- Stafettväxlingar <p>Filer: ■ Sprint...</p>
KOORDINATION 10 min	<ul style="list-style-type: none">- Koordinationansbana [filer] <p>Filer: ■ Kordi...</p>
KAST 15 min	<ul style="list-style-type: none">- Nerfolllskast- Diskuskast med rockring <p>Filer:</p>
LEK & AVSLUTNING 15 min	<ul style="list-style-type: none">- Evighetsstafett- Avslutningsfika <p>Filer:</p>

