



Barmark 23

Oppstart

U20 og U18 - 17 april

U16 - 24 april

U14 og U15 - 2.mai

Fysiske tester

U20 og U18 - 26/27 april

U16 - 3/4 mai

U14 og U15 - 15/16 mai

Alle - IRONMAN 26-28 Juni

Huskeliste trening

- Alle trener i MS-tøy
- Drikkeflaske/Snacks til hver økt
- Innesko/Utesko

* Bryting på Lambertseter - oppstart første uke mai.

* Røde dager - legges opp til trening på dagtid.

* Generelle spørsmål og forfall meldes direkte til hovedtrener.

Vi gleder oss til trening!

Michael Kleppen - Fysisk ansvarlig MS Hockey Bredde

Magnus Melbye - Sportssjef MS Hockey Bredde

U18 og U20

Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
A: PREP B: SPENST/HURTIGHET C: STYRKE	A: PREP B: INTERVALL C: KØLLETEKNIKK/BALL	A: PREP B: SPENST/HURTIGHET C: STYRKE	A: PREP B: INLINE TURN.	A: PREP B: STYRKE	FRI	BRYTING U20 -1530-1700 U18 - 1700 - 1830

U16

Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
A: PREP B: HURTIGHET/INTERVALL C: STYRKE	A: PREP B: INLINE TURN.	A: PREP B: SPENST/HURTIGHET C: STYRKE	BRYTING KL. 1700	A: PREP B: STYRKE	FRI/EGENTRENING	FRI

U15

Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
BRYTING KL. 2000	A: PREP + STYRKE (KL.1700 ELLER kl.1900) B: INLINE TURN.	BASISØKT	A: PREP B: STYRKE	A: PREP B: BALLSPILL	FRI/EGENTRENING	FRI

U14

Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
A: PREP B: BALLSPILL	A: PREP + STYRKE (KL.1700 ELLER kl.1900) B: INLINE TURN.	BASISØKT	A: PREP B: STYRKE	BRYTING kl. 1700	FRI/EGENTRENING	FRI