

AKTIVITETSPLAN FK LANDSÅS 3. - 31/3 2010

ONS. 3	16:30 TR. KAMP	LANDSÅS 2 - MEDKILA 2	
TOR. 4	19:00 TRENING	INNE	
MAN. 8	19:30 TRENING	UTE	
TIR. 9	20:30 TRENING	INNE	
ONS. 10	18:00 NM-CUP JR.	HARSTAD STADION	FREMMØTE 16:00 I LANDSÅSHALLEN
TOR. 11	18:00 TRENING	UTE	
SØN. 14	14:00 TR. KAMP	LANDSÅS - SOIF	FREMMØTE 12:30 PÅ STADION
MAN. 15.	19:30 TRENING	UTE	
TIR. 16	20:00 KAMP	MJØLNER - LANDSÅS I NARVIK	AVREISE 17:00 MED BUSS
TOR. 18.	18:00 TRENING	UTE	
LØR/SØN	? NM-CUP JR?		
MAN. 22	19:30 TRENING	UTE	
TIR. 23.	20:30 TRENING	INNE	FYSISK TEST
ONS. 24	16:30 TRENING	UTE	
TOR. 25.	18:00 TRENING	UTE	
LØR. 27	13:00 TR.KAMP	LANDSÅS 2 - HIL 2	FREMMØTE KL. 11:45 PÅ STADION
MAN. 29	19:30 TRENING	UTE	
TIR. 30	18:00 KAMP	LANDSÅS - MEDKILA	VINTERSER. FREMMØTE 16:30 PÅ STADION
31/3 - 6/4		FRI FRA FELLESTRENING, MEN SAMTLIGE GJENNOMFØRER MINST 3 EGETRENINGER I PERIODEN ETTER NÆRMERE INSTRUKS.	

- PERIODEMÅL: 1) UTVIKLE VÅR EGEN SPILLESTIL OG SØRGE FOR AT DENNE ER KJENT AV ALLE I GRUPPA
2) FÅ SPILLERE MED SMÅSKADER TILBAKE I FULL TRENING OG KAMPAKTIVITET
3) AVANSERE I JUNIORCUPEN TIL 3. KAMP

NÅ KOMMER KAMPAKTIVITETENE TETT, OG DET BLIR EKSTRA VIKTIG Å VÆRE NØYE MED HVILE, SØVN, KOSTHOLD, OPPJOGG, NEDJOGG, UTTØYING, RESTITUSJON OSV. FOR Å KLARE Å PRESTERE PÅ HØYT NIVÅ.

STEINAR MOB.: 92660510 MADS T. MOB.: 45784605 ANDREAS E. MOB.: 97073497 JON RUNE MOB.:99236131
HÅVARD MOB.: 95876791 SVEIN PAULSEN MOB.: 91831779 OLE MORTEN TUNES MOB.: 92679099