

AKTIVITETSPLAN FK LANDSÅS A-LAG FEBRUAR 2010

MAN. 1.	19:30 TRENING	UTE	
TIR. 2.	20:30 TRENING	INNE	
TOR. 4.	19:00 TRENING	INNE	
MAN. 8.	19:30 TRENING	UTE	
TIR. 9.	20:30 TRENING	INNE	FYSISK TEST
ONS. 10.	16:30 TRENING	UTE	
TOR. 11.	19:00 TRENING	INNE	
LØR. 13.	15:00 SOSIALT ++	LANDSÅSHALLEN	TV-KAMP, QUIZ, MAT OG DRIKKE, NOE FAGLIG ++
MAN. 15.	19:30 KAMP	LANDSÅS - HIL	FREMMØTE 18:15 PÅ MØTEROM I H. HALLEN
TIR. 16.	20:30 TRENING	INNE	
ONS.17.	16:30 TRENING	UTE	
TOR. 18.	19:00 TRENING	INNE	
LØR.20.	13:00 KAMP	LANDSÅS - LOFOTEN	AVREISE FRA LANDSÅSHALLEN 09:15
MAN. 22.	19:30 TRENING	UTE	
TIR. 23.	20:30 TRENING	INNE	
TOR. 25.	18:00 TRENING	UTE NB!	
FRE. 26.	19:30 KAMP	MJØLNER - LANDSÅS I NARVIK	AVREISE FRA LANDSÅSHALLEN 16:15
SØN. 28.	17:00 KAMP	LANDSÅS - MORILD	AVREISE FRA LANDSÅSHALLEN 13:00

- PERIODEMÅL: 1) VIDEREUTVIKLE ROLLEFORSTÅELSEN I 4-4-2 GJENNOM TRENING OG KAMP
2) BYGGE FYSISK KAPASITET GJENNOM FELLESTRENING, KAMP OG EGENAKTIVITET
3) OPPRETTHOLDE DEN GODE STARTEN NÅR DET GJELDER Å SKAPE EN GOD TRENINGSKULTUR
4) GJENNOMFØRE SPILLERSAMTALER MED SAMTLIGE I A-TROPPE

HARDT ARBEID MED GOD KVALITET GJENNOM LANG TID = FREMGANG