

Treningsamling 18.-20. 09.2015

Fredag 18.09.:

17:00-18:30: Opplegger: Teori
18:30-20:30: Opplegger: Trening

Lørdag 19.09.:

09:00-10:00: Angrep: Teori
10:00-12:00: Angrep: Trening SR
12:00 Lunch
13:00-14:30: Angrep: Trening JR
14:30-15:30: Mottak: Teori
15:30 Mat
16:00-18:00: Mottak: Trening
18:00-19:30: Feltforsvar: Teori

Søndag 20.09.:

08:00-10:00: Feltforsvar: Trening JR
10:00-12:00: Feltforsvar: Trening SR
12:00 Lunch
12:30-13:30: Mottakssystem: Teori
13:30-14:30: Feltforsvarsystem: Teori
14:30-15:30 Round table/ avslutning