

KØBENHAVN

TRÆNINGSPLAN - TEAM SPILLERFORENINGEN 2019

STED: PROTREATMENT DRAGØR

A.P. Møllers Allé 43 C, 2791 Dragør

Generelt: Der er én times samlet behandling efter og ½ times samlet behandling efter hver ProTreatment træning.

Periode: Uge 24 og 25

- 12. juni**
17:00-19:00 - Preseasontræning med ProTreatment
- 13. juni**
10:00-12:00 - Preseasontræning med ProTreatment
- 17. juni**
10:00-12:00 - Preseasontræning med ProTreatment
- 19. juni**
17:00-19:00 - Preseasontræning med ProTreatment
- 20. juni**
10:00-12:00 - Preseasontræning med ProTreatment

EKSEMPEL PÅ DAGSPLAN I KØBENHAVN

09:45 - 10:45:

Fysioterapeut (På dage med ProTreatment-træning)

11:00 - 13:00:

ProTreatment-træning eller teknisk træning/individuel træning

13.00 - 14.00:

Frokost

14.00 - 16.00:

Diverse Spillerforening og 4player aktiviteter

16.30 - 18.00: Fodboldtræning

STED: FREMAD VALBYS KLUBHUS OG BANER

Julius Andersens Vej 8, 2450 København SV

Periode: Uge 26, 27 og 28

- 24. juni**
11:00-13:00 - Preseasontræning med ProTreatment
16:30-18:00 - Fodboldtræning
- 26. juni**
11:00-13:00 - Teknisk træning/individuel træning
16:30-18:00 - Fodboldtræning
- 27. juni**
11:00-13:00 - Preseasontræning med ProTreatment
16:30-18:00 - Fodboldtræning
- 1. juli**
11:00-13:00 - Preseasontræning med ProTreatment
16:30-18:00 - Fodboldtræning
- 3. juli**
11:00-13:00 - Teknisk træning/individuel træning
16:30-18:00 - Fodboldtræning
- 4. juli**
11:00-13:00 - Preseasontræning med ProTreatment
16:30-18:00 - Fodboldtræning
- 8. juli**
11:00-13:00 - Preseasontræning med ProTreatment
16:30-18:00 - Fodboldtræning
- 10. juli**
11:00-13:00 - Teknisk træning/individuel træning
16:30-18:00 - Fodboldtræning
- 11. juli**
11:00-13:00 - Preseasontræning med ProTreatment
16:30-18:00 - Fodboldtræning

*Derudover vil der blive forsøgt arrangeret
1-2 træningskampe i perioden.*

TILMELDING OG KONTAKT

Kresten Blæsild

mail: kresten.blaesild@spillerforeningen.dk

Tlf: 22 32 18 55

PARTNERE

