

KØBENHAVN

TRÆNINGSPLAN - TEAM SPILLERFORENINGEN 2018

STED: PROTREATMENT DRAGØR

A.P. Møllers Allé 43 C, 2791 Dragør

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

Periode: Uge 24 og 25

- 11. juni 10:00-12:00 - Preseasontræning med ProTreatment
- 13. juni 17:00-19:00 - Preseasontræning med ProTreatment
- 14. juni 10:00-12:00 - Preseasontræning med ProTreatment
- 18. juni 10:00-12:00 - Preseasontræning med ProTreatment
- 20. juni 17:00-19:00 - Preseasontræning med ProTreatment
- 21. juni 10:00-12:00 - Preseasontræning med ProTreatment

EKSEMPEL PÅ DAGSPLAN I KØBENHAVN

- 11.00 - 13.00: ProTreatmenttræning eller teknisk træning /angrebstræning
- 13.00 - 14.00: Frokost
- 13.00 - 14.00: Fysioterapeut (eller ProTreatmenttræning)
- 14.00 - 16.00: Diverse Spillerforening og 4player aktiviteter
- 16.30 - 18.00: Fodboldtræning

TILMELDING OG KONTAKT

Kresten Blæsild
mail: kresten.blaesild@spillerforeningen.dk
Tlf: 22 32 18 55

STED: FREMAD VALBYS KLUBHUS OG BANER

Julius Andersens Vej 8, 2450 København SV

Periode: Uge 26, 27 og 28

- 25. juni 11:00-13:00 - Preseasontræning med ProTreatment
16:30-18:00 - Fodboldtræning
- 27. juni 11:00-13:00 - Teknisk træning/angrebstræning
16:30-18:00 - Fodboldtræning
- 28. juni 11:00-13:00 - Preseasontræning med ProTreatment
16:30-18:00 - Fodboldtræning
- 2. juli 11:00-13:00 - Preseasontræning med ProTreatment
16:30-18:00 - Fodboldtræning
- 4. juli 11:00-13:00 - Teknisk træning/angrebstræning
16:30-18:00 - Fodboldtræning
- 5. juli 11:00-13:00 - Preseasontræning med ProTreatment
16:30-18:00 - Fodboldtræning
- 9. juli 11:00-13:00 - Preseasontræning med ProTreatment
16:30-18:00 - Fodboldtræning
- 11. juli 11:00-13:00 - Teknisk træning/angrebstræning
16:30-18:00 - Fodboldtræning
- 12. juli 11:00-13:00 - Preseasontræning med ProTreatment
16:30-18:00 - Fodboldtræning

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



PARTNERE

