

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

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
 - 17:00-19:00 - Træningskamp:
Team Spillerforeningen - BK Frem
Valby Idrætspark, Stadionbanen
- 12. juli**
 - 11:00-13:00 - Preseasontræning med ProTreatment
 - 16:30-18:00 - Fodboldtræning

EKSEMPEL PÅ DAGSPAN 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

Derudover vil der blive forsøgt arrangeret yderligere en træningskamp mere i perioden

PARTNERE

