



# Fysprogram

Våren 2011

Tider: 12:15 (lördagar) alt 12:00 (söndagar)

8/1 Styrketräning  
15/1 Konditionsträning  
22/1 **Beep-test**  
29/1 Snabbhetsträning

6/2 Hinderbana *OBS! Söndag Vanningen!*  
12/2 Minitennis  
20/2 Konditionsträning *OBS! Söndag Vanningen!*  
27/2 Styrketräning *OBS! Söndag Vanningen!*

6/3 Konditionsträning *OBS! Söndag Vanningen!*  
12/3 Hinderbana  
19/3 5-kamp  
26/3 Snabbhetsträning

2/4 Konditionsträning  
9/4 Minitennis  
16/4 Konditionsträning  
23/4 **Beep-test**  
30/4 Avslutning

