



TRENINGSOPPLEGG

Oppvarming			
TID (REPETISJONER)	HVA	HVORDAN	HVORFOR
10 min	Generell oppvarming		
5 min	Spesifikk oppvarming		
2 min	Mentalt fokus og pust		
Hvoveddel			
TID (REPETISJONER)	HVA	HVORDAN	HVORFOR
Tøying/avspenning			
TID (REPETISJONER)	HVA	HVORDAN	HVORFOR