



Svedin Preseason Programme

29-maj	30-maj	31-maj	01-jun	02-jun	03-jun	04-jun
		Tester 1 3km, Burpees, rörlighet	Löppass 1+Målsättning Bål 1			
05-jun	06-jun	07-jun	08-jun	09-jun	10-jun	11-jun
Löppass 2+Stretch	Målvaktsfys 1		Explosivitet Head Trajectory	Yoga		
12-jun	13-jun	14-jun	15-jun	16-jun	17-jun	18-jun
Målvaktsfys 2	Löppass 3+Stretch 400m x 8		Målvaktsfys 1+Stretch	Yoga		
19-jun	20-jun	21-jun	22-jun	23-jun	24-jun	25-jun
Målvaktsfys 2	Löppass 4+Stretch		Explosivitet Head Trajectory	Yoga		
26-jun	27-jun	28-jun	29-jun	30-jun	01-jul	02-jul
Explosivitet Head Trajectory	Löppass 2+Stretch		Bål 2+Stretch	Yoga		
03-jul	04-jul	05-jul	06-jul	07-jul	08-jul	09-jul
Bål 3	Löppass 1		Målvaktsfys 1+Stretch			
10-jul	11-jul	12-jul	13-jul	14-jul	15-jul	16-jul
Bål 1	Löppass 2		Målvaktsfys 2+Stretch			
17-jul	18-jul	19-jul	20-jul	21-jul	22-jul	23-jul
Bål 2	Löppass 3		Målvaktsfys 1+Stretch			
24-jul	25-jul	26-jul	27-jul	28-jul	29-jul	30-jul
Bål 3	Explosivitet Head Trajectory		Målvaktsfys 2+Stretch			

Svedin Preseason Programme
Presented by DIN Goalie Camp

31-jul	01-aug	02-aug	03-aug	04-aug	05-aug	06-aug
Ögoninspektion	Målvaktsfys 1+Stretch	Explosivitet	Head Trajectory	Yoga		
07-aug	08-aug	09-aug	10-aug	11-aug	12-aug	13-aug
Målvaktsfys 2+Stretch	Explosivitet	Yoga	Tester 2			
	Head Trajectory					