



PRO OFFSEASON

UGE 1

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
SPRINT - 1	CORE		SPRINT - 2		CARDIO - 1	CORE
CARDIO - 1	CARDIO - 2		CARDIO - 3			CARDIO - 4
KOST	KOST	KOST	KOST	KOST	KOST	KOST
SØVN	SØVN	SØVN	SØVN	SØVN	SØVN	SØVN

profodboldskole.dk



PRO OFFSEASON

UGE 2

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
SPRINT - 1	CORE		SPRINT - 2	CARDIO - 1	CARDIO - 1	CORE
CARDIO - 2	CARDIO - 3		CARDIO - 4			CARDIO - 5
KOST	KOST	KOST		KOST	KOST	KOST
SØVN	SØVN	SØVN		SØVN	SØVN	SØVN

profodboldskole.dk



PRO OFFSEASON

UGE 3

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
SPRINT - 1	CORE		SPRINT - 2		CARDIO - 1	CORE
CARDIO - 2	CARDIO - 3		CARDIO - 6			CARDIO - 7
KOST	KOST	KOST		KOST	KOST	KOST
SØVN	SØVN	SØVN		SØVN	SØVN	SØVN

profodboldskole.dk