

Periodeplan UFO

<u>Uke</u>		<u>Mandag</u>	<u>Onsdag</u>
6 Middels	<u>Oppvarming:</u> <u>Hoveddel:</u> <u>Avslutning:</u>	Ski-oppvarming Stafett Ski Teknikk Øvelser og lek Uttøying Thora & Ronny	Jungel-fotball Kjedge-håndball Aerobic Styrke Uttøying Ida
7 Hard	<u>Oppvarming:</u> <u>Hoveddel:</u> <u>Avslutning:</u>	Ski – oppvarming Har'n Ski Teknikk Øvelser og lek Uttøying Thora & Ronny	Innebandy Trappeløp Intervaller i hallen Stafetter med styrkeøvelser Yoga med Beate Ronny
8 Lett	<u>Oppvarming:</u> <u>Hoveddel:</u> <u>Avslutning:</u>	Kanonball Turn Teknikk og øvelser på matter og i apparater Uttøying/avspenningsøvelser Ronny & Ida	 Barna velger hva vi skal gjøre 😊 Frilek Thora

<p>9</p> <p>(Vinterferie, men åpent)</p> <p>Middels</p>	<p><u>Oppvarming:</u></p> <p><u>Hoveddel:</u></p> <p><u>Avslutning:</u></p>	<p>Dynamisk oppvarming</p> <p>Tabata</p> <p>Yoga</p> <p>Thora & Ida</p>	<p>Stafetter</p> <p>Vi går/jogger tur i nærområdet</p> <p>Avspenning/yoga</p> <p>Thora & Ida</p>
---	--	--	---