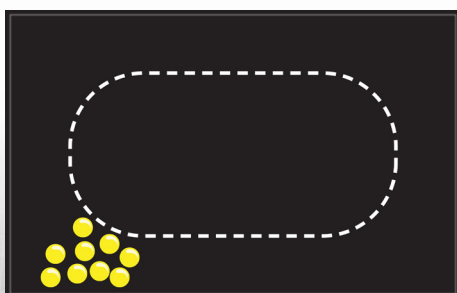


ØVELSE INTERVALTRÆNING		 GoPlayDOT
FORMÅL AT TRÆNE KONDITION OG ACCELERATION.		
VARIGHED 5 MINUTTER	GAME MODE N/A	TRÆNING MED APP NEJ

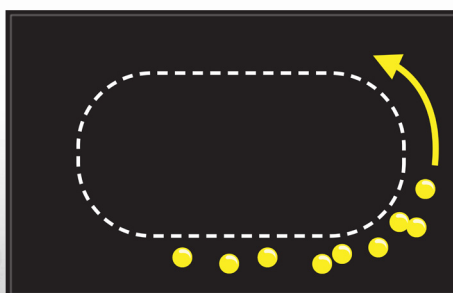
Kræver en løbebane eller en afmærket rute på 100 meter eller mere.

1. Spillerne samles et sted på den afmærkede bane.
2. Træneren tæller ned: "3, 2, 1, nu".
3. Spillerne løber så hurtigt de kan.
4. Efter 12 sekunder råber træneren "Stop".
5. Spillerne lunter herefter i langsomt tempo i 10 sekunder.
6. Træneren råber: "Klar igen, 3, 2, 1, nu"
7. Gentag fra punkt 3.

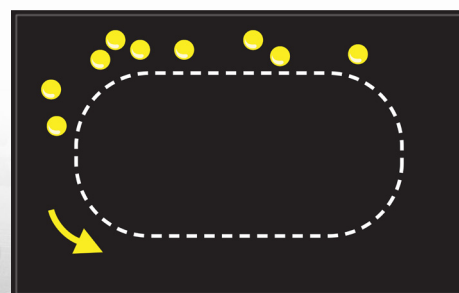
Eksempel på forløb:



Opstilling med løbebane.



Holdet sprinter rundt på banen i 12 sek.



Holdet lunter rundt på banen i 10 sek.