

Säsongsoversikt - försäsong

Vecka	Teknik/Taktik	Kost/Fysik	Mentalt/Laget	Anm
40	Serve	Grundstyrka Teori Kost + Skapa kostupplägg	Motivation Inre och yttre faktorer Ekonomi/sponsring	
41	Mottag			
42	Pass			
43	Anfall			
44	Block			
45	Backa från block			
46	Försvar			
47	Försvar			
48	Serve/Mottag/Pass/Anfall	Grundstyrka snabb Eget kostupplägg	Laget/träningsgrupp Positiva affirmationer Stöttning	
49	Serve/Mottag/Pass/Anfall			
50	Serve/Mottag/Pass/Anfall/Försvar			
51	Serve/Mottag/Pass/Anfall/Försvar			
52	Vila	Vila	Vila	
1	Serve/Mottag	Grundstyrka snabb + snabbstyrka Eget kostupplägg	Prestation Resultatmål/utförandemål Befästa positiva känslor	
2	Serve/Mottag			
3	Mottag/Pass			
4	Mottag/Pass			
5	Pass/Anfall			
6	Pass/Anfall			
7	Block/Anfall	Maxstyrka + snabbstyrka Eget kostupplägg		
8	Block/Anfall			
9	Block/Försvar			
10	Block/Försvar			
11	Försvar/Pass			
12	Försvar/Pass			
13	Matchövningar	Maxstyrka + snabbstyrka Eget kostupplägg	Inre + Yttre faktorer i match	
14				
15				
16				