



**Warm Up**

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|  |  |  |

**Equipment**

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|--|--|--|

**Drill**

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|  |  |  |

**Equipment**

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|--|--|--|

**Progression**

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|  |  |  |

**Equipment**

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|--|--|--|

**Conditioned  
Game**

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|  |  |  |

**Equipment**

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|--|--|--|

**Cool Down**

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|  |  |  |

**Equipment**

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|--|--|--|