**Friidrottsplanering, 0809 gr 1, vt 2019**

*Tider att hålla:*

* *Gemensam uppvärmning inkl. samling ca 15 min*
* *Grenarna/stationerna 20 min per station (ev. krävs mer grenspecifik uppvärmning innan själva grenen kan köras igång)*
* *Gemensam avslutning ca 15 min*

**Söndag 13/1**

Gemensam samling och uppvärmning

* Starter med block och sprintlöpning 20-40 m
* Kula och någon kastövning
* Stafettlöpning 200 metersbanan, med barn utställda på banan som växlar pinnen till varandra. (Träna på växlingen innan).

Gemensam avslutande aktivitet

Ansvariga ledare: Hanna och Magnus

**Lördag-söndag 19-20/1**

Inlagda Gurkspelen

**Söndag 27/1**

Gemensam samling och uppvärmning

* Starter
* Längdhopp
* Häckbana/hinderbana

Gemensam avslutande aktivitet

Ansvariga ledare: Kristina och Tobias

**Söndag 3/2**

Gemensam samling och uppvärmning

* Längdhopp
* Fys (tex. stationsträning med styrkeövningar)
* Löpning på rundbanan

Gemensam avslutande aktivitet

Ansvariga ledare: Hanna och Ylva

**Söndag 10/2**

VF-cup

600m och längd

**Söndag 17/2**

Gemensam samling och uppvärmning

* Stav
* Gymnastik och andra rörlighetsövningar
* Häcklöpning

Gemensam avslutande aktivitet

Ansvariga ledare: Petter och Martin

**Söndag 24/2 (helgen innan sportlovet)**

Gemensam samling och uppvärmning

* Höjdhopp
* Sprint eller olika stafetter
* Kast med medicinboll mot vägg och rörlighetsövningar för överkropp

Gemensam avslutande aktivitet

Ansvariga ledare: Betti och Iza

**Söndag 3/3 (sportlovsveckan)**

Gemensam samling och uppvärmning

* Rörlighet och koordination (tex. häckgång, pendlingar, extra löpskolning, springa en sträcka med armar uppåt, utåt eller nedåt, kullerbyttor, hjulningar)
* Höjdhopp
* Diskus och kastövning

Gemensam avslutande aktivitet

Ansvariga ledare: Hanna och Magnus

**Söndag 10/3**

Hallen upptagen USM

**Söndag 17/3**

Gemensam samling och uppvärmning

* Häckkoordination och häcklöpning
* Kula
* Höjdhopp

Gemensam avslutande aktivitet

Ansvariga ledare: Kristina och Tobias

**Söndag 24/3**

VF-cup

60m

Kula (tjejer)

Höjd (killar)

Vanlig träning?

**Lördag 30/3**

VF-cup

60mh

Kula (killar)

Höjd (tjejer)

**Söndag 31/3**

Gemensam samling och uppvärmning

* sprint
* stavhopp
* Cirkelträning fokus styrkeövningar

Gemensam avslutande aktivitet

Ansvariga ledare: Petter och Martin

**Lördag 6/4 Tävling Sista chansen**

**Söndag 7/4**

Gemensam samling och uppvärmning (t.ex. jogg, lekar, löpskolning)

* Längdhopp
* Gymnastikövningar och rörlighet
* Medeldistans

Gemensam avslutande aktivitet (t.ex. stafett, avslappning, stretch)

Ansvariga ledare: Betti och Iza

**Onsdag 10/4**

Prisutdelning vf-cup, 18.00 i hallen

**Söndag 14/4**

Gemensam samling och uppvärmning

* Slägga och/eller andra kastövningar
* Kombinerad hinderbana och häckbana
* höjd

Gemensam avslutande aktivitet

Ansvariga ledare: Hanna och Magnus

**Söndag 21/4**

Påskdagen, ingen träning

**Söndag 28/4**

Gemensam samling och uppvärmning

* Kula
* Starter med block
* Hinderbana/häckbana

Gemensam avslutande aktivitet

Ansvariga ledare: Kristina och Tobias

**Söndag 5/5**

Gemensam samling och uppvärmning

* Sprint
* Kula
* Fysträning kondition och styrka

Gemensam avslutande aktivitet

Ansvariga ledare: Petter och Martin

**Söndag 12/5 ute**

Gemensam samling och uppvärmning

* Längdhopp och hoppövningar
* Kast med boll
* Fysträning kondition och styrka

Gemensam avslutande aktivitet

Ansvariga ledare: Betti och Iza

**Söndag 19/5 ute**

Gemensam samling och uppvärmning

* Kast med spjut och nerf
* Löpning
* längdhopp

Gemensam avslutande aktivitet

Ansvariga ledare: Kristina och Petter

**Söndag 26/5 ute**

Gemensam samling och uppvärmning

* Kula
* Sprint och reaktionsstarter
* höjdhopp

Gemensam avslutande aktivitet

Ansvariga ledare: Martin och Tobias

**Söndag 2/6**

Gemensam samling och uppvärmning

* Stafett på rundbanan med pinne
* Häckkoordination
* Bollkast

Gemensam avslutande aktivitet

Ansvariga ledare: Petter och Magnus

**Söndag 9/6**

Avslutning

Lekar, tävlingar, fika

Ansvariga ledare: Kristina och Hanna

Sommarträning?

Gurkspelen augusti?

Uppstart 25 augusti? Eller innan skolorna börjar 18 augusti?