**Friidrottsplanering, 0809 gr 1, ht 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 10 min*

**Söndag 25/8 ute. Tid 11.00-12.30**

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

* Löpövningar (tex stafett med eller utan pinne, intervaller, extra löpskolning)
* Kastövningar (tex. Nerf eller spjut eller bollkast)
* Fysträning (tex. skottkärran, armhävningar, situps, upphopp, krabban, hopprep)

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

Ansvariga ledare: Iza och Betti

**Söndag 1/9 ute**

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

* Sprint och starter (med block, samt reaktionsstarter)
* Längdhopp och hoppkoordination/hoppövningar tex. i rockringar och över häckar, även hoppbana
* Rörlighet och koordination (tex häckgång, hopprep, springa en sträcka med armar uppåt, utåt eller nedåt)

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

Ansvariga ledare: Kristina och Petter

**Söndag 8/9 ute**

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

* Längdhopp och hoppövningar med fokus på att få höjd i hoppet
* Kula och övningar, fokus ansats med eller utan rotation och höjden i stöten
* Häck eller häckbana

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

Ansvariga ledare: Magnus och Martin

**Söndag 15/9 inneträning börjar. Tid 15.30-17.00**

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

* Höjdhopp och övningar
* Häckkoordination och häcklöpning
* Gymnastikövningar/rörlighet/

koordination

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

Ansvariga ledare: Kristina och Tobias

**Söndag 22/9**

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

* Höjdhopp och övningar
* Sprint och reaktionsstarter/starter utan och med block
* Kast med medicinboll mot vägg och rörlighetsövningar för överkropp

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

Ansvariga ledare: Iza och Betti

**Söndag 29/9**

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

* Stavhopp
* Sprint och reaktionsstarter/starter utan och med block
* Fysträning

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

Ansvariga ledare: Petter och Kristina

**Söndag 6/10**

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

* Höjdhopp
* Sprint och reaktionsstarter/starter utan och med block
* Kula

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

Ansvariga ledare: Martin och Magnus

**Söndag 13/10**

VF-cup

Höjd, kula, 60 m

**Söndag 20/10**

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

* Stavhopp
* Längdhopp med fokus på ansatsen och övningar för att få rätt fot på plankan
* Stafetter av olika slag

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

Ansvariga ledare: Tobias och Petter

**Söndag 27/10**

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

* Löpning (nästa VF-cup är det 200m)
* Längdhopp och hoppövningar
* gymnastikövningar/rörlighet/

häckgång

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

Ansvariga ledare: Betti och Iza

Föräldramöte kl 17.

**Söndag 3/11 höstlovet**

Hallen upptagen.

Springa ute? Alternativt byta träningsdag till lördag istället?

Ansvariga ledare: Magnus och Martin

**Lördag 9/11**

VF-cup

200m och längdhopp

**Söndag 10/11**

Träning?

**Söndag 17/11**

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

* Häck
* Kula
* Fysträning, stationer

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

Ansvariga ledare: Tobias och Kristina

**Söndag 24/11**

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

* Höjdhopp och hoppövningar
* Kastövningar
* Fysträning, styrka

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

Ansvariga ledare: Betti och Iza

**Lördag 30/11**

Expressbildspelen Västerås

**Söndag 1/12**

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

* Grenar inför VF-cup

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

Ansvariga ledare: Petter och Tobias

**Söndag 8/12**

VF-cup

Häck och höjd och kula

**Söndag 15/12**

Julavslutning

Ansvariga ledare: Magnus och Martin