**Friidrottsplanering, 0809 gr 1, ht 2020**

*Träningstid kl. 14.45-16.15 ute*

*kl. 15.45-17.15 inne*

*Tider att hålla:*

* *Gemensam uppvärmning 15-20 min*
* *Grenar/stationer 15-20 min per station, 3 stationer*
* *Gemensam avslutning tex stafett, stretch, avslappning 10–15 min*

**Söndag v. 34 (augusti)**

Löpning Rocklunda (Arosvallen upptagen)

Ansvariga ledare: Martin och Magnus

**Söndag v. 35**

Gemensam samling och uppvärmning

* Längdhopp och hoppövningar
* Sprint och starter med block
* Spjut

Gemensam avslutande aktivitet

Ansvariga ledare: Kristina och Tobias

**Söndag v. 36 (september)**

Gemensam samling och uppvärmning

* Spjut
* Sprint
* Fysträning tex. styrkestationer

Gemensam avslutande aktivitet

Ansvariga ledare: Martin och Magnus

**Söndag v. 37**

Löpning Rocklunda (Arosvallen upptagen)

Ansvariga ledare: Petter och Tobias

**Söndag v. 38 (inomhussäsong börjar)**

Gemensam samling och uppvärmning

* Höjd
* Sprint och reaktionsstarter/starter utan och med block
* Kula, ev. även testa diskus eller slägga

Gemensam avslutande aktivitet

Ansvariga ledare: Kristina och Martin

**Söndag v. 39**

Gemensam samling och uppvärmning

* längd
* stavhopp
* Fysträning tex. styrkestationer och/eller konditionsstationer

Gemensam avslutande aktivitet

Ansvariga ledare: Petter och Magnus

**Söndag v. 40 (oktober)**

Gemensam samling och uppvärmning

* Höjd
* Löpning, tex. Intervaller eller stafetter
* Hopp- och spänstträning, gärna även häckgång

Gemensam avslutande aktivitet

Ansvariga ledare: Betti och Iza

**Söndag v. 41**

Gemensam samling och uppvärmning

* höjd
* Kula, ev. även testa diskus eller slägga
* sprint

Gemensam avslutande aktivitet

Ansvariga ledare: Kristina och Tobias

**Lördag v. 42 18/10**

VF-cup? Höjd, kula, 60 m?

**Söndag v. 42**

Gemensam samling och uppvärmning

* Längdhopp och hoppövningar
* Kast med spjut och nerf, plus någon styrkeövning/rörlighetsövning/explosiv övning för överkroppen
* Löpning, tex. Intervaller eller stafetter

Gemensam avslutande aktivitet

Ansvariga ledare: Betti och Iza

**Söndag v. 43**

Gemensam samling och uppvärmning

* Stavhopp
* Fysträning kondition och styrka
* Häck och häckövningar tex häckgång.

Gemensam avslutande aktivitet

Ansvariga ledare: Petter och Martin

**Söndag v. 44 (höstlov)**

Gemensam samling och uppvärmning

* Längdhopp
* Fysträning kondition och styrka
* Häck och häckövningar tex häckgång.

Gemensam avslutande aktivitet

Ansvariga ledare: Betti och Iza

**Söndag v. 45 (november)**

Gemensam samling och uppvärmning

* Rörlighetsövningar och gymnastik
* Längdhopp och hoppövningar
* Löpning t.ex. intervaller och/eller stafetter)

Gemensam avslutande aktivitet

Ansvariga ledare: Kristina och Magnus

**Söndag v. 46**

**15/11**

VF-cup? 200m och längdhopp?

**Söndag v. 47**

Gemensam samling och uppvärmning

* Rörlighetsövningar och gymnastik
* Kast med spjut och nerf, plus någon styrkeövning/rörlighetsövning/explosiv övning för överkroppen
* Sprint och starter

Gemensam avslutande aktivitet

Ansvariga ledare: Petter och Tobias

**Söndag v. 48**

Gemensam samling och uppvärmning

* Häck
* Höjd
* Kula

Gemensam avslutande aktivitet

Ansvariga ledare: Betti och Iza

**Söndag v. 49 (december)**

**Lördag 8/12** VF-cup? Häck och höjd och kula?

**Söndag v. 50**

Gemensam samling och uppvärmning

* Längdhopp och hoppövningar
* stavhopp
* Fysträning kondition och styrka

Gemensam avslutande aktivitet

Ansvariga ledare: Petter och Kristina

**Söndag v. 51**

Julavslutning

Ansvariga ledare: Martin och Magnus