**Friidrottsplanering, 0809 gr 1, vt 2021**

*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)*
* *Kort avslutning tex. jogg eller stretch*

**v. 6 Söndag 14/2**

Gemensam samling och uppvärmning

* Sprint
* Spjut
* Mental träning, tema Alla hjärtans dag, fokus ”Vad jag är bra på” (kompisövning)

Ansvariga ledare: Kristina och Petter

**v. 7 Söndag 21/2**

Gemensam samling och uppvärmning

* Höjd
* Stafetter
* Kast med medicinboll mot vägg och andra styrkeövningar med medicinboll

Ansvariga ledare: Betti och Iza

**v. 8 Söndag 28/2 (helgen innan sportlovet)**

Gemensam samling och uppvärmning

* Längd
* Kula
* Rörlighet och koordination (tex. häckgång, hopp, kullerbyttor, hjulningar)

Ansvariga ledare: Kristina och Tobias

**v. 9 Söndag 7/3 (sportlov)**

Gemensam samling och uppvärmning

* Häckkoordination och häcklöpning
* Hoppövningar och tresteg
* Korta intervaller

Ansvariga ledare: Betti och Iza

**v. 10 Söndag 14/3**

Gemensam samling och uppvärmning

* Kula
* Häck
* Styrka/konditionsstationer

Ansvariga ledare: Kristina och Martin

**v. 11 Söndag 21/3**

Gemensam samling och uppvärmning

* Sprint och starter
* Stav
* Kast med medicinboll mot vägg och andra styrkeövningar med medicinboll

Ansvariga ledare: Martin och Petter

**v. 12 Söndag 28/3**

Gemensam samling och uppvärmning

* Sprint och starter
* Höjd
* Styrka/konditionsstationer

Ansvariga ledare: Martin och Tobias

**v. 13 Söndag 4/4 (påskdagen)**

Gemensam samling och uppvärmning

* Höjd
* Slägga och/eller andra kastövningar
* Intervaller

Ansvariga ledare: Petter och Tobias

**v. 14 Söndag 11/4 (påsklov)**

Gemensam samling och uppvärmning

* Längdhopp
* Stafetter
* Gymnastikövningar och rörlighet

Ansvariga ledare: Betti och Iza

**v. 15 Söndag 18/4**

Gemensam samling och uppvärmning

* Sprint och sprintövningar (t.ex. snabba steg i repstegen, löpning över minihäckar etc.)
* Spjut
* Styrka/konditionsstationer

Ansvariga ledare: Martin och Tobias

**v. 16 Söndag 25/4**

Uteträning startar?

**Ansvariga:**

Kristina 3 ggr, Petter 4 ggr, Martin 4 ggr, Tobias 4 ggr, Betti 3 ggr, Iza 3 ggr

**Aktivitet:**

Spjut 2 ggr

Slägga 1 ggr

Kula 2 ggr

Stav 1 ggr

Tresteg 1 ggr

Längd 2 ggr

Höjd 2 ggr

Häck 2 ggr

Sprint och sprintövningar 1 ggr

Sprint och starter 2 ggr

Intervaller 2 ggr

Stafett 2 ggr

Styrka med medicinboll 2 ggr

Styrka/konditionsstationer 3 ggr

Rörlighet och gymnastik 2 ggr