**Friidrottsplanering, 0809 gr 1**

*Träningstid inne:*

*Tisdag kl 17-18.20*

*Onsdag kl 17.45-18.45*

*Söndag kl. 16.00-17.20*

**v. 39 (september/oktober)**

**Tisdag:**

* Stav
* Tresteg

Ansvariga ledare: Pontus och Johan

**Onsdag:**

* Löpning Rocklunda

Ansvariga ledare: Kristina och Tobias

**Söndag:**

* Höjd
* Kula
* Sprintlöpning, tex. intervaller eller stafetter

Ansvariga ledare: Petter och Martin

**v. 40**

**Tisdag:**

* längdhopp
* stav

Ansvariga ledare: Johan och Pontus

**Onsdag:**

* Löpning/intervaller inne
* Styrka

Ansvariga ledare: Elin och Matilda

**Söndag:**

* Sprint
* Hopp- och spänstträning, tex. hopprep, små häckhopp, gärna även häckgång
* Hinderbana

Ansvariga ledare: Ingrid och Kristina

**v. 41**

**Tisdag:**

* Kastgrenar (diskus, slägga eller spjut)
* Tresteg

Ansvariga ledare: Ingrid och Pontus

**Onsdag:**

* Löpning/intervaller inne
* Styrka

Ansvariga ledare: Kristina och Matilda

**Söndag:**

* Häck
* Hopp- och spänstträning, tex. hopprep, små häckhopp, gärna även häckgång
* Kula

Ansvariga ledare: Petter och Tobias

**v. 42**

**Tisdag:**

* Höjd
* Sprint

Ansvariga ledare: Johan och Elin

**Onsdag:**

* Löpning/intervaller inne
* Styrka

Ansvariga ledare: Matilda och Tobias

**Söndag:**

* Höjd
* Kastgrenar (diskus, slägga eller spjut)
* Häck

Ansvariga ledare: Pontus och Martin

**v. 43**

**Tisdag:**

* Längdhopp
* Hinderbana

Ansvariga ledare: Ingrid och Kristina

**Onsdag:**

* Löpning/intervaller inne
* Styrka

Ansvariga ledare: Elin och Petter

**Söndag**

* Styrka
* Längdhopp
* Sprint/starter

Ansvariga ledare: Matilda och Martin

**v. 44 (höstlov)**

**Träningsplanering kommer**

**v. 45 (november)**

**Tisdag:**

* Häck
* Kastgrenar (diskus, slägga eller spjut)

Ansvariga ledare: Elin och Ingrid

**Onsdag:**

* Löpning/intervaller inne
* Styrka

Ansvariga ledare: Petter och Tobias

**Söndag**

* Sprint och starter
* Höjd
* Kula

Ansvariga ledare: Martin och Johan