

# Alletiders atletikskole

## Program 2010

Kl	Mandag 5.juli	Tirsdag 6.juli	Onsdag 7.juli	Torsdag 8.juli	Fredag 9.juli
9.00	Velkomst	Velkomst	Velkomst	Velkomst	Velkomst
9.10	Introduktion til ugens program Opførsel, rundvisning Inddeling i hold ALLE	Opvarmning/strækøvelser I grupperne Fokus på kast	Opvarmning/strækøvelser I grupperne Fokus på fladspring	Opvarmning/strækøvelser I grupperne Fokus på Højde	Opvarmning/strækøvelser I grupperne Fokus på Sprint
10.00	Opvarmning/strækøvelser I grupperne Generelt	Længde (7-9 årige) Kugle (10-12 årige) Spyd (13-15 årige)	Afgang til strand ALLE Hjemkomst på stadion kl 15.00	Kugle (7-9 årige) Spyd (10-12 årige) Længde (13-15 årige)	Trekamp ALLE
11.30	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost
12.30	Kast/Spyd (7-9 årige) Længde (10-12 årige) Kugle (13-15 årige)	Skovstratego på travbanen ALLE	Husk cykel (hvis muligt) Badetøj, håndklæder Solcreme,	Rundbold, fodbold, høvdingebold ALLE	Stafetløb ALLE
13.30	Frugt	Frugt	Is	Frugt	Frugt
13.45	Hæk (7-9) Bold (10-12 årige) Sprint (13-15 årige)	Bold (7-9) Sprint (10-12 årige) Hæk (13-15 årige)		Sprint (7-9) Hæk (10-12 årige) Højde (13-15 årige)	Kamp mod forældre og trænerne Kaffe og kage
15.00	Tak for i dag	Tak for i dag	Tak for i dag	Tak for i dag	Tak for i dag

7-9 årige trænere. Mathias og Huma

10-12 årige trænere. Karsten og Luisa

13-15 årige trænere. Rasmus H og Rasmus S

Leder. Robert Afbud, spørgsmål o.a. mellem kl. 8 og 9 på 61607584. eller på mail.