

Alletiders atletikskole

Program 2011

Kl.	Mandag 4.juli	Tirsdag 5.juli	Onsdag 6.juli	Torsdag 7.juli	Fredag 8.juli
9.00	Velkomst	Velkomst	Velkomst	Velkomst	Velkomst
9.10	Introduktion til ugens program. Opførsel. Rundvisning Navneleg/inddeling hold Alle	Opvarmning/strækøvelser i grupperne. Focus på kast	Opvarmning/strækøvelser i grupperne. Focus på højde	Opvarmning/strækøvelser i grupperne. Focus på fladspring	Opvarmning/strækøvelser i grupperne. Focus på sprint
10.00	Opvarmning/strækøvelser i grupperne. Generel træning	Længde (8-10 år) Kugle (11-13 år) Spyd (14-17 år)	Kugle (8-10 år) Spyd (10-13 år) Længde (14-17 år)	Kl. 10.30 – afgang til stranden. Alle Hjemkomst kl. 15.00	Trekamp. Alle
11.30	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost
12.30	Kast/spyd (8-10 år) Længde (11-13 år) Kugle (14-17 år)	Skovstratego på Travbanen Alle	Rundbold, fodbold, høvdingebold. Alle	Husk cykel (hvis muligt), badetøj, håndklæde, solcreme,	Stafetløb Alle
13.30	Frugt	Frugt	Frugt	Is	Frugt
13.45	Hæk (8-10 år) Bold (10-13 år) Sprint (14-17 år)	Bold (8-10 år) Sprint (11-13 år) Hæk (14-17 år)	Sprint (8-10 år) Hæk (11-13 år) Højde (14-17 år)		Kamp mod forældre / trænere. Kaffe og kage.
15.00	Tak for idag	Tak for idag	Tak for idag	Tak for idag	Tak for idag

8-13 årige trænere: Lærke Rasmussen og Mikkel Jørgensen

14-17 årige trænere: Lars Hansson hver dag – diverse på skifte øvrige dage.

Fredag arrangeres hygge med forældre, trænere, hjælpere og aktive fra kl. 13.30 – hvis nogle forældre melder sig til det praktiske arbejde.

Daglig leder er Lars Hansson,

Support og administrativ hjælper – Michael Christensen.

Hvis muligt, så kom på cykel til stadion torsdag – hvis ikke muligt, meddel dette på forhånd til Lars eller Michael. Biltransport arrangeres.

Der kan ske ændringer i det daglige program.