



Innkalling til treningsamling PEAB/»RUL» laget 13-14 år

Du inviteres herved til ny samling i Gimlehallen LØRDAG 21. februar kl.11.30 til 14.30

Plan samlingA

11.30 Info- hva har dere gjort siden forrige samling.

11.45 Mellomdistanse trener ute.

11.45 Kappgang trener ute og inne

11.45 Øvrige felles oppvarming inne, innlagt en del hekkedrift

12.15 Øvelsesspesifikk trening:

- Sprint: Start og akselerasjonstrening
- Hekk: Grunnleggende hekkepasseringsteknikk
- lengde: Grunnleggende hoppteknikk
- Spyd: Grunnleggende teknikktraining(eventuelt annet kast)
- Høyde: Grunnleggende hoppteknikk

13.15 Fruktpause med litt info om trening og denne gangen utendørssesongen

13.45 Øvelsesspesifikk trening fortsetter

13.45 Kappgang. Trening på grunnleggende teknikker samt gjennomgang av regler.

14.30 Oppsummering og info om neste samling.

Alle trenerne er ennå ikke sikre, men vi satser på at vi får til trening i de øvelser som er nevnt i programmet.

Dere som skal delta på mellomdistansedelen må ha tøy til å trene ute i. Alle som har tar med piggsko. Det blir servert litt idrettskost (frukt) i løpet av ettermiddagen.

Spørsmål om samlingen kan stilles til undertegnede på mail eller telefon 41227209.

Hilsen Jon Fjeld

Daglig leder AA/V Afik