



KNATTETRÄNARE - STEG 1 Utbildning i friidrott

ALLMÄNT KURSPROGRAM

Lördag

- 9.00–9.30 ÖPPNING och presentation av deltagare
- 9.30 -11.30 HÄCK, STAFETT, LEKAR, GÅNG
- 11.30-12.30 Lunch
- 12.30-14.15 BARNENS STYRKETRÄNING 14.15-14.30 KAFFEPAUS
- 14.30–16.00 LÖPNING 60min (ACCELERATION, STARTER) UTHÅLLIGHETSTRÄNING (30min)
- startteknik stående och från block
 - frekvensklöpning tex med koner och banor
 - uthållighetslöpning (30min)

Söndag

- 9.00–10.30 LÄNGD, 3-STEGET
- olika hopp (grundhoppserier på mjukt underlag och olika underlag)
 - längd och tresteg rytm och teknik samt några delövningar
- 10.30-10.45 Kort kaffepaus
- 10.45-11.30 HÖJD
- höjdhoppets delövningar och hopp
- 11.30–12.30 Lunch
- 12.30-13.30 STAVHOPP
- gymnastikövningar
 - grundövningar för stav
- 13.30 -13.45 KAFFEPAUS eller kort paus





13.45-16.15 KASTGRENARNA 2,5h

- GRUNDKAST MED MEDICINBOLL (30min)
- DISKUS (30min)
- KULA(30min)
- SLÄGGA (30min)
- SPJUT (30min)

Båda dagarna innehåller såväl teori som praktisk undervisning. Vänligen utrusta er därför med lämplig klädsel och skodon för träning. Reservera egen lunch eller pengar för lunch.

Vid frågor kontakta :Petra Stenman (SFI Sportchef) +358407234777

VÄLKOMMEN!

