



KNATTETRÄNARE - STEG 1 Utbildning i friidrott

Preliminärt kursprogram

Utbildare Emilia Österman och Andrea Österman + en gångtränare

Lördag 10.1

- 9.00–9.30 ÖPPNING och presentation av deltagare
- 9.30 -11.30 HÄCK 1h, STAFETT, 30min, GÅNG 30 min (ca 2h)
Häck → grundkoordinationer i löpning och maxlöpnin, häcklöpning/teknik/banor/
Stafett → kort och långstafett regler och träning, olika stafetter
- 11.30-12.30 Lunch
- 12.30-14.15 BARNENS STYRKETRÄNING + EN KAFFEPAUS
- träning med med boll (mellangärdet, ben, rörlighet) 20-30 min
 - grundteknik i skivstångsträning med käppar (30min)
 - cirkelträning 45-30 min styrketräning med egen kroppsvikt
- 14.15-14.30 KAFFEPAUS i Cafe't
- 14.30–16.00 LÖPNING 60min (ACCELERATION, STARTER) UTHÅLLIGHETSTRÄNING (30min)
- startteknik stående och från block
 - frekvenslöpning tex med koner och banor
 - uthållighetslöpning (30min)

Söndag 11.1

- 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
- hopp uppåt och kast uppåt/bakåt





- 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!

