



KNATTETRÄNARE – STEG 1 Utbildning i friidrott Botniahallen 6–7.3

Preliminärt kursprogram

Lördag 6.3

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)

Söndag 7.3

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)

