

Alle tiders atletikskole

Program 2019

Kl.	Mandag 1.juli	Tirsdag 2.juli	Onsdag 3.juli	Torsdag 4.juli	Fredag 5.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 (8/9) Kugle (10/11) Højde (12-15)	Kl. 10.00 – afgang til stranden. Alle. Hjemkomst kl. 15.00	Kugle (8/9) Højde (10/11) Længde (12/15)	Trekamp. Alle
11.30	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost
12.30	Højde (8/9) Længde (10/11) Kugle (12/15)	Rundbold, stikbold, høvdingebold. Alle	Husk cykel (hvis muligt). Badetøj, håndklæde, solcreme.	Skovstratego i Travbaneparken. Alle	Stafetløb Alle
13.30	Frugt	Frugt	Is	Frugt	Frugt
13.45	Hæk (8/9) Bold (10/11) Sprint (12-15)	Bold (8/9) Sprint (10/11) Hæk (12/15)		Sprint (8/9) Hæk (10/11) Spyd (12/15)	Kamp mod forældre / trænere. Kage og saft.
15.00	Tak for i dag	Tak for i dag	Tak for i dag	Tak for i dag	Tak for i dag

Børnene er delt op i 3 grupper – der kan ske rokeringer.

Der vil være 6 trænere til stede hver dag. Lærke Rasmussen (2365 6981), Kate Ladefoged (2299 2023), Sandra B Christensen (2896 7238), Sebastian Larsen (2913 8513), Kristian Kolbye (5217 7719), Sebastian Monneret(6062 2895), Laura Juul Pallesen (6131 1775)

Fredag arrangeres lidt hygge og konkurrence med forældre, trænere og børn fra kl. 13.30.

Daglig leder er Lærke Rasmussen (2365 6981). Support og administrativ hjælper – Michael Christensen.(amageratletik@email.dk / 25151159)

Hvis muligt, så kom på cykel til stadion onsdag hvor der er stranddag – ellers meddel dette på forhånd til Lærke eller Michael. Biltransport arrangeres hvis behov for det.

Der kan ske ændringer i det daglige program. (Stranddagen kan blive flyttet til tirsdag eller torsdag fx)

Der er i alt tilmeldt 51 børn i alderen 7-14 år.