

# Alle tiders atletikskole

## Program 2020

| Kl.   | Mandag 29.juni   | Tirsdag 30.juni                                       | Onsdag 1.juli  | Torsdag 2.juli  | Fredag 3.juli   |
|-------|--|---|--|---|---|
| 9.00  | Velkomst   | Velkomst  | Velkomst   | Velkomst  | Velkomst  |
| 9.10  | Introduktion til ugens program.<br>Opførsel. Rundvisning<br>Navneleg/inddeling hold<br><b>Alle</b> | Opvarmning/strækøvelser i grupperne.<br>Focus på kast | Opvarmning/strækøvelser i grupperne.<br>Focus på højde               | Opvarmning/strækøvelser i grupperne.<br>Focus på Fladspring | Opvarmning/strækøvelser i grupperne.<br>Focus på sprint |
| 10.00 | Opvarmning/strækøvelser i grupperne.<br>Generel træning  | Længde (8/9)<br>Kugle (10/12)<br>Højde (13-15)        | Kl. 10.00 – afgang til stranden. <b>Alle.</b><br>Hjemkomst kl. 15.00 | Kugle (8/9)<br>Højde (10/12)<br>Længde (13/15)              | Trekamp.<br><b>Alle</b>                                 |
| 11.30 | Frokost  | Frokost   | Frokost  | Frokost   | Frokost   |
| 12.30 | Højde (8/9)<br>Længde (10/12)<br>Kugle (13/15)   | Rundbold, stikbold, høvdingebold.<br><b>Alle</b>      | Husk cykel (hvis muligt).<br>Badetøj, håndklæde, solcreme.           | Skovstratego i Travbaneparken. <b>Alle</b>                  | Stafetløb<br><b>Alle</b>                                |
| 13.30 | Frugt  | Frugt   | Is   | Frugt   | Frugt   |
| 13.45 | Hæk (8/9)<br>Bold (10/12)<br>Sprint (13-15)  | Bold (8/9)<br>Sprint (10/12)<br>Hæk (13/15)           |  | Sprint (8/9)<br>Hæk (10/12)<br>Spyd (13/15)                 | Kamp mod forældre / trænere.<br>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 omrokeringer.

Der vil være 6 trænere til stede hver dag. 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), Villads Clausen (4277 1363), Hussein Ali (8171 5166)

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

Daglig leder er Sandra B Christensen (2896 7238). Support og administrativ hjælper – Michael Christensen.([amageratletik@email.dk](mailto:amageratletik@email.dk) / 25151159)

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

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

Der vil være nogle daglige tiltag, og retningslinier i forb. med Covid-19. De unge vil være delt op i de faste grupper. Der skal være god håndhygiejne, der vil være håndsprit og sprit til rengøring af redskaber m.v. Man skal holde afstand mest muligt. Ingen møder op hvis man er sløj eller syg.