

**Träningsprogram Höst/vinter 2010-2011**  
**Bredaryds SOK**



Onsdagar, ungdomsträning			
Datum	Samling	Ansvariga	
		Lilla gruppen	Mellan/stora gruppen
2010-10-27	Sporthallen 18.00	Ann-Marie Johansson & Amanda Svensson	Mikael Hansson & Stefan Svensson
2010-11-03	Sporthallen 18.00	Andreas/Henrik Jonsson & Stefan Lindström	Arne Andersson/Peter Aronsson
2010-11-10	Sporthallen 18.00	Magnus Karlsson & Åsa W Leo	Mikael Elmlblad & Ina/Håkan Skalberg
2010-11-17	Sporthallen 18.00	Ann-Marie Johansson & Amanda Svensson	Mikael Hansson & Stefan Svensson
2010-11-24	Sporthallen 18.00	Andreas/Henrik Jonsson & Stefan Lindström	Arne Andersson/Peter Aronsson
2010-12-01	Sporthallen 18.00	Magnus Karlsson & Åsa W Leo	Mikael Elmlblad & Ina/Håkan Skalberg
2010-12-08	Sporthallen 18.00	Ann-Marie Johansson & Amanda Svensson	Mikael Hansson & Stefan Svensson
2010-12-15	Sporthallen 18.00	Andreas/Henrik Jonsson & Stefan Lindström	Arne Andersson/Peter Aronsson
2011-01-05	Sporthallen 18.00	Magnus Karlsson & Åsa W Leo	Mikael Elmlblad & Ina/Håkan Skalberg
2011-01-12	Sporthallen 18.00	Ann-Marie Johansson & Amanda Svensson	Mikael Hansson & Stefan Svensson
2011-01-19	Sporthallen 18.00	Andreas/Henrik Jonsson & Stefan Lindström	Arne Andersson/Peter Aronsson
2011-01-26	Sporthallen 18.00	Magnus Karlsson & Åsa W Leo	Mikael Elmlblad & Ina/Håkan Skalberg
2011-02-02	Sporthallen 18.00	Ann-Marie Johansson & Amanda Svensson	Mikael Hansson & Stefan Svensson
2011-02-09	Sporthallen 18.00	Andreas/Henrik Jonsson & Stefan Lindström	Arne Andersson/Peter Aronsson
2011-02-23	Sporthallen 18.00	Magnus Karlsson & Åsa W Leo	Mikael Elmlblad & Ina/Håkan Skalberg
2011-03-02	Sporthallen 18.00	Ann-Marie Johansson & Amanda Svensson	Mikael Hansson & Stefan Svensson
2011-03-09	Sporthallen 18.00	Andreas/Henrik Jonsson & Stefan Lindström	Arne Andersson/Peter Aronsson
2011-03-16	Sporthallen 18.00	Magnus Karlsson & Åsa W Leo	Mikael Elmlblad & Ina/Håkan Skalberg

Typ av träning ute

Typ av träning inne

Löpning Julkalendrar  
 snabbhet  
 styrka  
 spänst  
 snabbhet  
 styrka  
 snabbhet  
 styrka  
 spänst  
 snabbhet  
 styrka  
 spänst  
 avslutning

Tider:
Samling kl. 17.55, springer iväg kl. 18.00
Inomhusträning lilla gruppen: 18,30-19,30
Inomhusträning stora gruppen: 19.00-20.00
Ansvarig mellan/stora gruppen hämtar pärm/nyckel, bollsäck och innebanyklubbor i klubbstugan
Kontaktperson: Magnus Karlsson 0370-92192 eller 0730-69 70 80

**Att tänka på som ledare**

Inomhusträningen bör bestå av hälften gymnastik hälften bollspel  
 Ledare emellan håller kontakten beträffande inomhusträningen, varning för alltför många repriser annars  
 Att äldre deltagare visar respekt och hänsyn till våra yngre deltagare  
 Använd mössa och vantar för att föregå som gott exempel  
 Vid skidåkning, att någon ledare finns över för dem som hellre vill springa  
 Håll tiderna!