

Träningsprogram Höst/vinter 2009-2010

Bredaryds SOK

På schemat framgår det vilken typ av träning som skall utövas ute t.ex. spänst, styrka eller snabbhet. Sedan får du som ledare välja vilken typ av aktivitet som skall utövas.

Inomhus kommer du som ledare välja aktivitet, förslagsvis någon bollsport såsom bandy, fotboll eller basket. Ni kan även välja något helt annat som ni själva kommer på t.ex. 5-kamp. Det kommer också som ni ser på schemat att stå antingen styrka eller hinderbana en del av gångerna, detta kommer att utövas i början av inomhusaktiviteten i ca 15-30 min.

Hoppas alla äldre deltagare respekterar och visar hänsyn till våra yngre deltagare, som skall dela sporthallen med oss.



Onsdagar, ungdomsträning

Datum	Samling	Typ av träning		Ansvariga	
		Ute	Inne	Lilla gruppen	Mellan/stora gruppen
2009-10-28	Sporthallen 18.00			Tina Westin & Lena Lindström	Mikael Hansson & Stefan Svensson
2009-11-04	Sporthallen 18.00	Snabbhet		Christina & Josefin Aronsson	Kristina Johansson/Peter Aronsson
2009-11-11	Sporthallen 18.00	Styrka	Spänst	Ann-Marie/Bengt Johansson & VAKANT	Arne Andersson & Ina/Håkan Skalberg
2009-11-18	Sporthallen 18.00	Löpning	Julkalendrar	Tina Westin & Lena Lindström	Mikael Hansson & Stefan Svensson
2009-11-25	Sporthallen 18.00	Spänst	Styrka	Christina & Josefin Aronsson	Kristina Johansson/Peter Aronsson
2009-12-02	Sporthallen 18.00	Snabbhet		Ann-Marie/Bengt Johansson & VAKANT	Arne Andersson & Ina/Håkan Skalberg
2009-12-09	Sporthallen 18.00	Styrka	Hinderbana	Tina Westin & Lena Lindström	Mikael Hansson & Stefan Svensson
2009-12-16	Sporthallen 18.00	Spänst		Christina & Josefin Aronsson	Kristina Johansson/Peter Aronsson
2010-01-06	Sporthallen 18.00	Spänst		Ann-Marie/Bengt Johansson & VAKANT	Arne Andersson & Ina/Håkan Skalberg
2010-01-13	Sporthallen 18.00	Styrka	Hinderbana	Tina Westin & Lena Lindström	Mikael Hansson & Stefan Svensson
2010-01-20	Sporthallen 18.00	Styrka	Styrka	Christina & Josefin Aronsson	Kristina Johansson/Peter Aronsson
2010-01-27	Sporthallen 18.00	Snabbhet		Ann-Marie/Bengt Johansson & VAKANT	Arne Andersson & Ina/Håkan Skalberg
2010-02-03	Sporthallen 18.00	Spänst		Tina Westin & Lena Lindström	Mikael Hansson & Stefan Svensson
2010-02-10	Sporthallen 18.00	Snabbhet	Hinderbana	Christina & Josefin Aronsson	Kristina Johansson/Peter Aronsson
2010-02-24	Sporthallen 18.00	Styrka		Ann-Marie/Bengt Johansson & VAKANT	Arne Andersson & Ina/Håkan Skalberg
2010-03-03	Sporthallen 18.00	Spänst	Styrka	Tina Westin & Lena Lindström	Mikael Hansson & Stefan Svensson
2010-03-10	Sporthallen 18.00	Styrka	Hinderbana	Christina & Josefin Aronsson	Kristina Johansson/Peter Aronsson
2010-03-17	Sporthallen 18.00	Avslutning		Ann-Marie/Bengt Johansson & VAKANT	Arne Andersson & Ina/Håkan Skalberg

Tider:

Samling 17,50, springer iväg 18.00.

Inomhusträning lilla gruppen: 18,30-19,30

Inomhusträning stora gruppen: 19.00-20.00

Kontaktperson: Magnus Karlsson 0370-92192 eller 0730-69 70 80

Att tänka på som huvudledare:

- * Ta med pärmen med karta, närvarokort, penna, papper, kort och nyckel.
- * Välj typ av uppvärmning inomhus.
- * Ge de övriga ledarna information och förslag på träningsmetoder om de så önskar.

Att tänka på för samtliga ledare:

- * Boka upp dig, annars skaffa ersättare.
- * Ta med någon typ av klocka.
- * Förbered utomhusaktiviteter för din grupp t.ex. lekar, stafetter eller någon slags övning.
- * Använd mössa och vantar, för att föregå som ett gott exempel.
- * Ring eller fråga huvudledarna om något är oklart eller om du helt enkelt behöver få hjälp med att hitta på utomhusaktiviteter.
- * Kom i tid.