

Vinterträning 2008-2009

På schemat kommer det att framgå 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 med hjälp av förslagslistan här efter. Den första personen med fet stil är ansvarig huvudledare för stora och mellangruppen. Personen under kommer att ta hand om mellangruppen utomhus, för att sedan dela ansvaret för stora och mellangruppen inomhus. Det tredje namnet på listan, alltså det med fet stil kommer att vara ansvarig huvudledare för den lilla gruppen med hjälp av personen under. Står det två personer på en rad innebär det att de får dela ansvaret sinsemellan och kanske komma varannan gång. Inomhus kommer du som huvudledare 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.

Schema

<u>Datum</u>	<u>Ledare</u>	<u>tel.</u>	<u>Ute</u>	<u>Inne</u>
29 okt.	Rasmus Leo Stefan Johansson/Kristina Johansson Mikael Hansson Stefan Svensson	17752 86263 0371-31638 0371-15145	Styrka	
5 nov.	Fredrik Eriksson Amanda Svensson Ina Skalberg/Håkan Svensson Tina Westin	84030 80605 80808 0371-20784	Snabbhet	Hinderbana
12 nov.	Andreas Johnsson Peter Aronsson Kristina Aronsson Lena Lindström/Stefan Lindström	85060 81806 81806 91972	Löpning Julkalendrar säljes	
19 nov.	Rasmus Leo Stefan Johansson/Kristina Johansson Mikael Hansson Stefan Svensson	17752 86263 0371-31638 0371-15145	Spänst	Styrka
26 nov.	Fredrik Eriksson Amanda Svensson Ina Skalberg/Håkan Svensson Tina Westin	84030 80605 80808 0371-20784	Snabbhet	
3 dec.	Andreas Johnsson Peter Aronsson Kristina Aronsson Lena Lindström/Stefan Lindström	85060 81806 81806 91972	Styrka	Hinderbana
10 dec.	Rasmus Leo Stefan Johansson/Kristina Johansson Mikael Hansson Stefan Svensson	17752 86263 0371-31638 0371-15145	Spänst	
17 dec.	Fredrik Eriksson Amanda Svensson Ina Skalberg/Håkan Svensson Tina Westin	84030 80605 80808 0371-20784	Spänst	
7 jan.	Andreas Johnsson Peter Aronsson Kristina Aronsson Lena Lindström/Stefan Lindström	85060 81806 81806 91972	Snabbhet	Styrka

14 jan.	Rasmus Leo Stefan Johansson/Kristina Johansson Mikael Hansson Stefan Svensson	17752 86263 0371-31638 0371-15145	Snabbhet	
21 jan.	Fredrik Eriksson Amanda Svensson Ina Skalberg/Håkan Svensson Tina Westin	84030 80605 80808 0371-20784	Styrka	Hinderbana
28 jan.	Andreas Johnsson Peter Aronsson Kristina Aronsson Lena Lindström/Stefan Lindström	85060 81806 81806 91972	Styrka	Styrka
4 feb.	Rasmus Leo Stefan Johansson/Kristina Johansson Mikael Hansson Stefan Svensson	17752 86263 0371-31638 0371-15145	Snabbhet	
11 feb.	Fredrik Eriksson Amanda Svensson Ina Skalberg/Håkan Svensson Tina Westin	84030 80605 80808 0371-20784	Spänst	
18 feb.	Andreas Johnsson Peter Aronsson Kristina Aronsson Lena Lindström/Stefan Lindström	85060 81806 81806 91972	Snabbhet	Hinderbana
25 feb.	Rasmus Leo Stefan Johansson/Kristina Johansson Mikael Hansson Stefan Svensson	17752 86263 0371-31638 0371-15145	Styrka	
4 mars	Fredrik Eriksson Amanda Svensson Ina Skalberg/Håkan Svensson Tina Westin	84030 80605 80808 0371-20784	Spänst	Styrka
11 mars	Andreas Johnsson Peter Aronsson Kristina Aronsson Lena Lindström/Stefan Lindström	85060 81806 81806 91972	Styrka	Hinderbana
18 mars	Avslutning!			

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.

Tider:	Samling:	17:50
	Springer iväg:	18:00
	Inomhusträning startar för lilla gruppen:	18:30
	Inomhusträning startar för stora gruppen:	19:00
	Slut lilla gruppen:	19:30
	Slut stora gruppen:	20:00

Huvudledare Stora/Mellangruppen:	Fredrik Eriksson Rasmus Leo Andreas Johnsson
Huvudledare Lilla Gruppen:	Ina Skalberg/Håkan Svensson Kristina Aronsson Mikael Hansson

Förslag på utomhusaktiviteter

Snabbhet:	Ren löpning t.ex. elljusspåret Långa intervaller Samhällslöpning Stafetter Långa växlingsintervaller Möta upp intervaller m.m.
Styrka:	Backintervaller Korta intervaller Korta växlingsintervaller Jägarmarsch Stafetter Idioten m.m.
Spänst:	Höga knän Rak skidgång Skidgång i skate Grodhopp Indianhopp Ljumskdödaren Springa baklänges Hoppa på ett ben Stafetter med inslag av spänstövningar m.m.
Lekar:	Irländsk julafton Roliga stafetter Skidgång i dunkar m.m.