

## Vinterträning 2007-2008

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>
31 okt.	<b>Fredrik Johansson/Rasmus Leo</b> Stefan Johansson/Kristina Johansson <b>Mikael Hansson</b> Stefan Svensson	85018/17752 86263 0371-31638 0371-15145	Styrka	
7 nov.	<b>Fredrik Eriksson</b> Stina Albinsson <b>Ina Skalberg/Håkan Svensson</b> Ann-Marie Johansson	84030 82133 80808 85018	Snabbhet	Hinderbana
14 nov.	<b>Åsa/Lisa Lindström</b> Peter Aronsson <b>Kristina Aronsson</b> Lena Lindström/Stefan Lindström	91972 81806 81806 91972	Löpning Julkalendrar säljes	
21 nov.	<b>Fredrik Johansson/Rasmus Leo</b> Stefan Johansson/Kristina Johansson <b>Mikael Hansson</b> Stefan Svensson	85018/17752 86263 0371-31638 0371-15145	Spänst	Styrka
28 nov.	<b>Fredrik Eriksson</b> Stina Albinsson <b>Ina Skalberg/Håkan Svensson</b> Ann-Marie Johansson	84030 82133 80808 85018	Snabbhet	
5 dec.	<b>Åsa/Lisa Lindström</b> Peter Aronsson <b>Kristina Aronsson</b> Lena Lindström/Stefan Lindström	91972 81806 81806 91972	Styrka	Hinderbana
19 dec.	<b>Fredrik Johansson/Rasmus Leo</b> Stefan Johansson/Kristina Johansson <b>Mikael Hansson</b> Stefan Svensson	85018/17752 86263 0371-31638 0371-15145	Spänst	
9 jan.	<b>Fredrik Eriksson</b> Stina Albinsson <b>Ina Skalberg/Håkan Svensson</b> Ann-Marie Johansson	84030 82133 80808 85018	Spänst	
16 jan.	<b>Åsa/Lisa Lindström</b> Peter Aronsson <b>Kristina Aronsson</b> Lena Lindström/Stefan Lindström	91972 81806 81806 91972	Snabbhet	Styrka

23 jan.	<b>Fredrik Johansson/Rasmus Leo</b> Stefan Johansson/Kristina Johansson <b>Mikael Hansson</b> Stefan Svensson	85018/17752 86263 0371-31638 0371-15145	Snabbhet	
30 jan.	<b>Fredrik Eriksson</b> Stina Albinsson <b>Ina Skalberg/Håkan Svensson</b> Ann-Marie Johansson	84030 82133 80808 85018	Styrka	Hinderbana
6 feb.	<b>Åsa/Lisa Lindström</b> Peter Aronsson <b>Kristina Aronsson</b> Lena Lindström/Stefan Lindström	91972 81806 81806 91972	Styrka	Styrka
20 feb.	<b>Sanna Söderlind</b> Stefan Johansson/Kristina Johansson <b>Mikael Hansson</b> Stefan Svensson	80962 86263 0371-31638 0371-15145	Snabbhet	
27 feb.	<b>Fredrik Eriksson</b> Stina Albinsson <b>Ina Skalberg/Håkan Svensson</b> Ann-Marie Johansson	84030 82133 80808 85018	Spänst	
5 mars	<b>Åsa/Lisa Lindström</b> Peter Aronsson <b>Kristina Aronsson</b> Lena Lindström/Stefan Lindström	91972 81806 81806 91972	Snabbhet	
12 mars	<b>Sanna Söderlind</b> Stefan Johansson/Kristina Johansson <b>Mikael Hansson</b> Stefan Svensson	80962 86263 0371-31638 0371-15145	80723	Spänst
19 mars	<b>Avslutning!</b>			

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  
Fredrik Johansson/Rasmus Leo  
Åsa/Lisa Lindström

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  
Mikael Hansson-övningar ( ring Fidge om info )  
Stafetter  
Idioten  
m.m.

Spänst: Höga knän  
Rak skidgång  
Skidgång i skate  
Grodhopp  
Ljumskdödaren  
Springa baklänges  
Stafetter med inslag av spänstövningar  
m.m.

Lekar: Irländsk julafton  
Roliga stafetter  
Skidgång i dunkar  
m.m.