

IF Raseborgs grengruppträningar i Kisakeskus (kl 18-20) hösten 2019-våren 2020

Stav

Ti 12.11	Stavteknik	Santeri
Ti 10.12	Stavteknik	Santeri
Ti 7.1	Stavteknik	Santeri
Ti 21.1	Stavteknik	Santeri
Ti 4.2	Stavteknik	Santeri
Ti 25.2	Stavteknik	Santeri
Ti 3.3	Stavteknik	Santeri
Ti 17.3	Stavteknik	Santeri

Längd/tresteg

To 7.11	Hoppserier	Tommy + Gunilla
Må 11.11	Hoppserier	Hasse
To 28.11	Hoppserier + häckhopp	Tommy + Gunilla
Må 2.12	Längd, delövningar	Tommy + Gunilla
To 12.12	Hoppserier + längd delövn.	Tommy
To 19.12	Tresteg delövningar	Hasse
To 16.1	Längd, kort ansats	Tommy + Gunilla
To 23.1	Tresteg, kort ansats	Tommy + Gunilla
Må 3.2	Längd, ansatslöpn. + hel ansats	Tommy + Gunilla
To 13.2	Tresteg, hel ansats	Tommy + Gunilla
To 27.2	Längd, kort + hel ansats	Tommy + Gunilla
Må 16.3	Hoppserier + häckhopp	Hasse
Må 30.3	Tresteg, delövningar + hel ansats	Hasse
To 9.4	Längd, delövningar + hel ansats	Tommy + Gunilla

Sprint/häck

Må 18.11	Koordinationer + frekvenslöpning	Tommy + Gunilla
To 5.12	Koordinationer + frekvens o. korta drag	Hasse
Må 16.12	Koordinationer o. snabbhetsuth.	Hasse

Må 30.12	Häck, rörlighet o. häckteknik	Hasse
To 9.1	Rörlighet, starter + korta drag	Hasse
Må 20.1	Häck, rörlighet o. häckteknik	Tommy + Gunilla
Må 27.1	Koordinationer, löpteknik	Hasse
To 6.2	Frekvenslöpning + starter o. korta drag	Tommy + Gunilla
Må 17.2	Häckteknik	Hasse
Må 2.3	Koordinationer + frekvenslöpning	Tommy + Gunilla
To 19.3	Koordinationer o. snabbhetsuth.	Hasse
Må 23.3	Löpteknik + korta drag	Hasse
To 16.4	Starter + korta drag	Tommy + Gunilla
Må 20.4	Häckteknik	Hasse