

Grengruppträningar / IF Raseborg, sommaren 2020

Eftersom situationen vad gäller tävlingskalendern i detta skede är synnerligen oklar kan behov av ändringar i planen för grengruppträningarna uppstå. Om dessa ev. ändringar informeras deltagarna i grupperna skilt.

Sprint o. häck (kl 17.00)

Må 8.6	Löpteknik, koordination o. frekvens	Tommy & Gunilla
Ons 17.6	Starter	Tommy & Gunilla
Må 29.6	Häckteknik	Peter
Må 6.7	Starter o. korta drag	Hasse
Må 13.7	Löpteknik o. frekvens, rörlighet	Hasse
Må 20.7	Häckteknik	Peter
Ons 22.7	Löpteknik o. frekvens, rörlighet	Hasse
Ons 5.8	Häckteknik	Tommy & Gunilla
Ons 19.8	Starter o. korta drag	Tommy & Gunilla

Längd o. tresteg (kl 17.00)

Ons 10.6	Delövningar, kort ansats	Tommy & Gunilla
Må 15.6	Tresteg, delövningar	Hasse
Må 22.6	Kort ansats, hel ansats	Tommy & Gunilla
Ons 24.6	Ansatslöpning, hel ansats	Tommy & Gunilla
Ons 1.7	Tresteg, kort o. hel ansats	Tommy & Gunilla
Ons 8.7	Delövningar, kort o. hel ansats	Peter
Ons 15.7	Ansatslöpning, hel ansats	Tommy & Gunilla
Må 3.8	Tresteg, hel ansats	Peter
Må 10.8	Delövningar, kort o. hel ansats	Tommy & Gunilla
Ons 26.8	Ansatslöpning, hel ansats	Tommy & Gunilla

Kula (kl 17.00)

Ons 10.6	Kul teknik	Sara
Ons 17.6	Kul teknik	Sara
Ons 1.7	Kul teknik	Sara
Ons 8.7	Kul teknik	Sara
Ons 15.7	Kul teknik	Sara
Ons 5.8	Kul teknik	Sara
Ons 19.8	Kul teknik	Sara
Ons 26.8	Kul teknik	Sara
Ons 2.9	Kul teknik	Sara

Stav (kl 17.30)

To 4.6	Stav teknik	Santeri
To 11.6	Stav teknik	Santeri
To 18.6	Stav teknik	Santeri
Ti 23.6	Stav teknik	Santeri
Ti 30.6	Stav teknik	Santeri
To 2.7	Stav teknik	Santeri

Medel- och långdistans

Onsdagar kl. 17.30	Classe
--------------------	--------