

## **Grengruppträningar höst-vinter 2022-2023**

(Kisakeskus kl 18 om inte annat meddelas)

### Sprint o häck

Ti 25.10	Löpteknik, koordinationer	Tommy
Ti 22.11	Blockstarter, korta drag	Hasse
To 8.12	Löpteknik, korta drag	Tommy
Må 12.12	Kort häck, häckteknik	Tommy
Må 19.12	Koordinationer, frekvens, korta drag	Thomas
To 12.1	Löpteknik, koordinationer	Tommy
Må 30.1	Blockstarter, korta drag	Tommy
Må 13.2	Löpteknik, koordinationer, korta drag	Tommy
Må 27.2	Lång häck, häckteknik	Tommy
Må 6.3	Löpteknik, korta drag	Thomas
To 23.3	Kort häck, häckteknik	Tommy
Ti 11.4	Blockstarter, korta drag	Tommy

### Längd o tresteg

Må 31.10	Hoppserier, häckhopp	Tommy
Må 21.11	Längdteknik, delövn.	Tommy
Ti 29.11	Tresteg, kort ansats	Sture
To 1.12	Hoppserier, häckhopp	Tommy
Må 2.1	Längdteknik, kort ansats	Tommy
Ti 17.1	Tresteg, hel ansats	Sture
Må 6.2	Längdteknik	Thomas
Må 13.3	Längdteknik, hel ansats	Tommy
Må 17.4	Längdteknik	Thomas

Några trestegsträningar under vinter-vårvinter läggs senare till i programmet.

### Stav

Ti 1.11	Stavteknik	Santeri
Ti 15.11	Stavteknik	Santeri
Ti 13.12	Stavteknik	Santeri

Ti 27.12	Stavteknik	Santeri
Ti 3.1	Stavteknik	Santeri
Ti 24.1	Stavteknik	Santeri
Ti 14.2	Stavteknik	Santeri
Ti 28.2	Stavteknik	Santeri
Ti 14.3	Stavteknik	Santeri
Ti 28.3	Stavteknik	Santeri

### Kast

To 27.10	Spjut	Micke	kl 17.00
Ti 7.11	Diskus	Tommy	
To 17.11	Kula	Tommy	
To 24.11	Spjut	Micke	kl 17.00
Ti 13.12	Diskus	Tommy	
To 15.12	Spjut	Micke	kl 17.00
Ti 10.1	Kula	Tommy	
Ti 24.1	Diskus	Tommy	
To 26.1	Spjut	Micke	kl 17.00
Ti 14.2	Kula	Tommy	
To 9.3	Spjut	Micke	kl 17.00
Ti 28.3	Diskus	Tommy	
To 13.4	Spjut	Micke	kl 17.00
Ti 25.4	Kula	Tommy	