

GRENGRUPPSTRÄNINGAR I KISAKESKUS 2023-24

Träningarna är avsedda främst för 13-åringar och äldre och börjar kl 18.00 om inte annat meddelas.

Vecka	Dag	Tema	Ansvarsperson
44	Ti 31.10	Spjut + sprint (löpteknik)	Micke + Tommy
45	To 9.11	Stav + Hopp (hoppserier, häckhopp osv.)	Santeri + Thomas
46	Ti 14.11	Diskus	Tommy
47	Ti 21.11 To 23.11	Spjut Sprint (koordinationer o. snabbhetsuth.)	Micke Thomas
48	To 30.11	Sprint (koordinationer o. snabbhetsuth.)	Thomas
49	Må 4.12 To 7.12	Diskus Stav + kula	Tommy Santeri + Tommy
50	Ti 12.12 To 14.12	Spjut Sprint (blockstarter o. korta drag) + längd	Micke Tommy + Hasse
51	Må 18.12 Ti 19.12	Kula Hopp (hoppserier, häckar...) o. snabbhet	Tommy Thomas
52	To 28.12	Stav + diskus	Santeri + Tommy
1	Ti 2.1	Spjut	Micke
2	Ti 9.1 To 11.1	Sprint (löpteknik o. korta drag) Diskus	Tommy Tommy
3	Må 15.1 To 18.1	Kula Stav + sprint (rörlighet/koordinationer o. starter)	Tommy Santeri + Thomas
4	Ti 23.1 To 25.1	Spjut Sprint (rörlighet o. häck)	Micke Tommy
5	Må 29.1 To 1.2	3-steg + diskus Sprint (koordinationer o. snabbhet)	Sture + Tommy Thomas
6	Må 5.2 To 8.2	Sprint Stav	Hasse Santeri
7	Ti 13.2 To 15.2	Spjut Sprint (rörlighet o. häck)	Micke Tommy
8	Må 19.2	Sprint	Thomas
9	Ti 27.2 To 29.2	Diskus Stav + sprint	Tommy Santeri + Thomas
10	Må 4.3 Ti 5.3 To 7.3	Kula Spjut Sprint (löpteknik)	Tommy Micke Tommy
11			
12	Ti 19.3 To 21.3	Spjut Stav + diskus	Micke Santeri + Tommy
13	Ti 26.3 To 28.3	Sprint (löpteknik o. korta drag) Sprint + kula	Tommy Hasse + Tommy
14	Ti 2.4	Spjut	Micke

	To 4.4	Sprint (teknik, koordinationer, snabbhetsuth.)	Thomas
15	Må 8.4 To 11.4	Diskus + 3-steg Sprint (blockstarter)	Tommy + Sture Tommy
16	Ti 16.4 To 18.4	Spjut Sprint (teknik, koordinationer, snabbhetsuth.)	Micke Thomas
17			