

Trenere



Cathrine H. Enoksen
Tlf: 97517163



Johan Mohr
Tlf:97567967



Øyvind Gundersen
Tlf: 97180416



Heidi Tangen
Tlf: 91332743



Svend Vihovde
Tlf: 41467397



Tone R. Skartveit
Tlf: 90665869

Foreldrekontakter



Brit Heskestad
Tlf:92498586



Erlend Frisvold
Tlf:41173023

Program for Fun Athletics IL Skjalg våren 2009

Hvem: Første - tredje klasse

Hvor: Stavanger Idrettshall (inne)
Stavanger Stadion (ute)

Når: Torsdag 17-18

Første utetrening: 16 april

Siste trening før sommerferien: 11
juni

Avslutningsstevne: 18. juni

Kontingent: 600 kroner per halvår

Mål for treningen:

- Ha det gøy
- Lære grunnteknikk friidrett
- Ta oss ut og kjenne at vi har brukt kroppen vår

HUSK DRIKKE!

Treningsprogram - Inne

Uke	8	10	11
Dato	19-Feb	5-Mar	12-Mar
Oppvarming	Jogging	Jogging	Jogging
	Hauk og due	Drill	Stiv heks
	Drill	Stigningsløp	Drill
Hoveddel	Fun Athletics 10 poster	Basistrening -Høyde -Spyd/Kule -Spent/Styrke	Fun Athletics 10 poster
	Avslutning g Hekkestafett Tøying	Drakamp Tøying	Snipp/Snapp Tøying
Uke	12	13	14
Dato	19-Mar	26-Mar	2-Apr
Oppvarming	Jogging	Politi og røver	Jogging
	Drill	Drill	Drill
	Stigningsløp		Stigningsløp
Hoveddel	Basistrening -Start-trening -Hekk -Kast -Stille lengde	Fun Athletics 10 poster	Basistrening -3 FA-poster -Spent/Styrke -Høyde
	Avslutning Stafett Tøying	Drakamp Tøying	Stafett Tøying

Treningsprogram - Inne

Uke	16	17	18	19
Dato	16-Apr	23-Apr	30-Apr	7-May
Oppvarming	Jogging	Jogging	Jogging	Jogging
	Alle mine barn	Hauk og due	Drill	Stiv heks
	Drill	Drill	Stigningsløp	Drill
Hoveddel	Basistrening -Spyd -Lengde -Start-trening (-Styrke)	Basistrening -Sprint -Lengde/3-steg -Kule -Høyde/spent	Basistrening -Spent tjukkas -Spent trapp -Hekk -Spyd	Basistrening -4 FA poster -Lengde -Høyde
	Avslutning g Drakamp Tøying	Stafett Tøying	Drakamp Tøying	Stafett Tøying
Uke	20	22	23	24
Dato	14-May	28-May	4-Jun	11-Jun
Oppvarming	Jogging	Jogging	Jogging	Jogging
	Drill	Drill	Hauk og due	Drill
	Spent trapp	Stigningsløp	Drill	Stigningsløp
Hoveddel	Basistrening -Spyd -Hekk -3-steg	Basistrening -4 FA poster -Kule -Høyde	Basistrening -Spent tjukkas -Spent trapp -Hekk	Basistrening -Lengde -Spent trapp -Spyd
	Avslutning Drakamp Tøying	Stafett Tøying	Drakamp Tøying	Stafett Tøying