

|            | Grupp 16A, 17A, 18A   |                            | Grupp 16B, 17B, 18B             |                             | Plats                |
|------------|---|----------------------------|---------------------------------|-----------------------------|----------------------|
| Datum      | Tillgänglig yta   | Rekommenderad grenfokus    | Tillgänglig yta                 | Rekommenderad grenfokus     |                      |
| 2024-08-18 | Bortre lång, 2 kurvan/stav, längd4  | Längd, sprint, kast        | Bortre lång, höjd/spjut, längd3 | Längd, sprint, kast         | Sola Arena           |
| 2024-09-01 | 60m, höjd, grå ytan   | Sprint, höjd, koordination | 100m, längd 1 & 2               | Häck, tresteg, koordination | Eva Lisa Holtz Arena |
| 2024-09-15 | Upploppsranken, längd 1 & 2<br><small>(16A bana 1-4, Para bana 5-8)</small> | Häck, boll, tresteg        | Bortre lång, höjd               | Sprint, höjd, koordination  | Sola Arena           |
| 2024-09-29 | Bortre lång, höjd, gräs<br><small>(16A bana 1-4, Para bana 5-8)</small>     | Hinderbana, sprint         | Upploppsranken, längd 1 & 2     | Tresteg, kula               | Sola Arena           |
| 2024-10-13 | 100m, längd (3 & 4), kula   | Längd, kula                | 60m, längd (1 & 2), stav (1)    | Sprint, längd               | Eva Lisa Holtz Arena |
| 2024-10-27 | 60m, längd (1 & 2), stav (1)  | Tresteg, stav              | Höjd, 100m                      | Häck, höjd                  | Eva Lisa Holtz Arena |
| 2024-11-10 | Höjd, 100m  | Häck, höjd                 | Grå ytan, rudbana, kula         | Hinderbana, kula            | Eva Lisa Holtz Arena |
| 2024-11-24 | 60m, längd (1 & 2)  | Sprint, längd              | Rundbana, längd (3 & 4), kula   | Längd, sprint               | Eva Lisa Holtz Arena |
| 2024-12-08 | Rundbana, längd 3 & 4)  | Stafett                    | 60m, grå ytan                   | stafett                     | Eva Lisa Holtz Arena |
| 2024-12-22 | Avslutning (para diskus, spjut)   |                            |                                 |                             | Eva Lisa Holtz Arena |

| Träningsupplägg, 60 minuter |                |   |
|-----------------------------|----------------|---|
| Minuter                     | Aktivitet      | Innehåll  |
| 5                           | Samling        | <b>Presentation av dagens ledare, namngenomgång, info om dagens träning</b> |
| 10*                         | Uppvärmning    | <b>Ex. jogg, rörlighet, koordination</b>                                    |
| 40*                         | Friidrottsgren | <b>Dela gärna in i mindre grupper/olika stationer</b>                       |
| 5                           | Avslutning     | <b>Nedjogg, samling, info om nästa träning</b>                              |

\* grupp 16 kör 15 min uppvärmning och 50 min friidrottsgrenar

| Träningsstider & samlingsplats |               |  |
|--------------------------------|---------------|--|
| Grupp                          | Tid           | Samlingsplats, utomhus/inomhus   |
| 18A                            | 14:30 - 15:30 | Stora läktaren, sektion 3 / Vid stavhoppsmattan (ta till höger efter ingången)     |
| 18B                            | 14:30 - 15:30 | Stora läktaren, sektion 5/ 100m-rakan (rakt fram och till vänster efter ingången)  |
| 17A                            | 15:45 - 16:45 | Stora läktaren, sektion 3 / Vid stavhoppsmattan (ta till höger efter ingången)     |
| 17B                            | 15:45 - 16:45 | Stora läktaren, sektion 5 / 100m-rakan (rakt fram och till vänster efter ingången) |
| 16A                            | 17:00 - 18:15 | Stora läktaren, sektion 3 / Vid stavhoppsmattan (ta till höger efter ingången)     |
| 16B                            | 17:00 - 18:15 | Stora läktaren, sektion 5 / 100m-rakan (rakt fram och till vänster efter ingången) |