

Höstterminen 2024

	Grupp Parafriidrott		Plats
Datum	Tillgänglig yta	Grenfokus	
2024-09-01	Kula, längdhopp 3/4	Kula/styrka	Eva-Lisa Holtz arena
2024-09-08	höjdhopp, gräset	höjdhopp/spänst	Sola Arena
2024-09-15	100m banorna 5-8	100m/koordination	Sola Arena
2024-09-22	Spjutdelen	Spjut/styrka	Sola Arena
2024-09-29	Längdhopp 3/4	längdhopp/koordinationsbana	Sola Arena
2024-10-06	60m	häck/spänst	Eva-Lisa Holtz arena
2024-10-13	Rundbanan	200m/intervaller (uthållighet)	Eva-Lisa Holtz arena
2024-10-20	Kula, bortre lång	Kula/styrka	Eva-Lisa Holtz arena
2024-10-27	längdhopp 3/4	längdhopp/spänst	Eva-Lisa Holtz arena
2024-11-03	höjdhopp,grå ytan	höjdhopp/spänst	Eva-Lisa Holtz arena
2024-11-10	60m	60m/snabbhet	Eva-Lisa Holtz arena
2024-11-17	Diskusburen, bortre lång	Diskus/styrka	Eva-Lisa Holtz arena
2024-11-24	Spjutdelen	Spjut/styrka	Eva-Lisa Holtz arena
2024-12-01	100m	100m/spänst	Eva-Lisa Holtz arena
2024-12-08	100m	häck/koordinationsbana	Eva-Lisa Holtz arena
2024-12-15	rundbanan	200m/intervaller (uthållighet)	Eva-Lisa Holtz arena
2024-12-22	Diskusburen, kast/spjutdelen	diskus/styrka	Eva-Lisa Holtz arena
2024-01-05	60m	60m/snabbhet	Eva-Lisa Holtz arena
2024-01-12	Kula, stavhoppdelen	kula/styrka	Eva-Lisa Holtz arena
2024-01-19	höjdhopp, gråytan	höjdhopp/koordinationsbana	Eva-Lisa Holtz arena

Träningsupplägg, 60 minuter		
Minuter	Aktivitet	Innehåll
5	Samling	Upprop, presentation av ledare, dagens träning, info
10	Uppvärmning	Jogg, löpskolning, koordination
35	Friidrottsgren	styrka,spänst, koordination och grenfokus
10	Avslutning	Samling, utvärdering, info om nästa träning

Träningsstider & samlingsplats		
Grupp	Tid	Samlingsplats
Parafriidrott	16.15 - 17.15 barn-ungdom	Utomhus: Sola Arena. Vid trälåktaren innanför Entré C Inomhus: Eva Lisa Holtz Arena. Bredvid stavhoppsmattan som är i hörnet.
	17.30 - 18.30 vuxna	