

Athletikklubben 'Holstebro': Træningsplan ungdom, efterår 2013 (version 12. aug)

Træningstider for børn (6 - ca. 9 år): onsdag 16:30 til 17:30

Træningstider for ungdom (10-16 år): mandag + onsdag fra 17-18:30

Uge	Dato	Træning og stævner for 6-16 år	Program for ungdom (10+)
33	12. august	Træningsaften ungdom	Sprint og stafet
	14. august	Træningsaften børn+ungdom	Mellemdistance
34	19. august	Træningsaften ungdom	Længde og højde
	20. august	Regionsfinale, træning i Skive	
	21. august	Træningsaften børn+ungdom	Kuglestød og hæk
	24. august	Regionsfinalen	
35	26. august	Træningsaften ungdom	Diskos og spyd
	28. august	Træningsaften børn+ungdom	Højde og trespring
	29. august	NVJ Rødding Tilmelding 26. august	
	31. august + 1. september	DM Ungdom, Aarhus Tilmelding senest 16. august	
36	2. september	Træningsaften ungdom	Hæk og længde
	4. september	Træningsaften børn+ungdom	Længde og lang sprint
37	9. september	Træningsaften ungdom	Stangsprint og diskos
	11. september	NVJ Stævne, Ringkøbing Tilmelding 29. august	
	12. september	JDR-Byen, på Kasernen. Vi konkurrerer mod soldaterne i 100m, håndgranatkast samt 1.000 m stafet.	
38	16. september	Træningsaften ungdom	Kort sprint og kugle
	18. september	Træningsaften børn+ungdom	Hammer og spyd
	21. september	NVJ Mesterskaber, Viborg	
39	23. september	Træningsaften ungdom	Hæk og trespring
	25. september	AKH Ministævne, Ingen forhåndstilmelding. Forældre hjælper med til afvikling.	
	29. september	Vestdanske mesterskaber, Hold, Vejen 10-11 + 12-13 år	
40	30. september	Træningsaften ungdom	Sprint og højde
	2. oktober	Træningsaften børn+ungdom	Mellemdistance
41	7. oktober	Træningsaften ungdom	Hammer og spyd
	9. oktober	Træningsaften børn+ungdom	Overraskelse!
42		Efterårsferie	

Farvekode blå	Gratis lokalt stævne hvor alle fra 6 til 16 år anbefales at melde sig til
Farvekode grøn	Større stævne hvor der skal aftales med træner om deltagelse
Farvekode rød	Udvalgt hold

Se opdateret liste <http://akholstebro.wordpress.com>

Bliv medlem af vores gruppe på facebook - Athletikklubben 'Holstebro' - og få opdateringer