

Plan for rekruttene: født 2017/2016/2015/2014

Haugesund sparebank cup, Torvastad 6.juni:

Ansvar:

Bjørg Elise Lillesund, Helene Pettersen, Kristin Leiknes Nag + trenere og foreldre

NB! Alt vil foregå ute på friidrettsbanen.

Oppmøte kl 17.45 ved kulering

Dele rekruttene i 2 grupper (Gutter og Jenter).

Tid	Jenter	Gutter
18.00 -18.20	Hinderløype, balanse, frekvenshopp,	Div. kast (kule og i ringer) og lengde uten tilløp
18.20-18.40		Hinderløype, balanse, frekvenshopp
18.30	60 m på friidr.banen	
18.45		60 m på friidr.banen
18.45-19.00	Div. kast (kule og i ringer) og lengde uten tilløp	
19.05	Premieutdeling	Premieutdeling

Barna får startnummer. Her kan påføres div. resultater for de som vil det.

Foreldre og trenere gjør dette.

f.eks.:

Lengde uten tilløp på matte – Hvor langt hopper du?

Frekvenshopp (Hvor mange hopp sidelengs frem og tilbake klarer du på 10 sek),

Balanse (Klarer du å stå i 10 sek på 1 fot på balansestangen?)

Hva blir tiden i hinderløypa?

Hvor langt støter du i kule?