

Friidrettstreninger Høst 2017

Lensvik IL Ski/Friidrett

Trening for barn 6år tom 12år (1. – 7. klasse)

Periode august – oktober: Fokus på basistrening: Utholdenhet, spenst, hurtighet, styrke, koordinasjon og balanse. Det blir arrangert 1 baneløp 1 motbakkeløp 1 terrengløp.

Alle treninger vil ha fokus på å utvikle basisegenskaper og tekniske ferdigheter der lek står sentralt i gjennomføringa av treningene.

34	23.08		Friidrettsbanen	Basistrening – Spenst og hurtighet	
35	30.08	17.30	Friidrettsbanen	Basistrening-Koordinasjon, rytme og balanse	
36	06.09	18.00	Friidrettsbanen	Løp 3 - Baneløp	
37	13.09	17.30	Friidrettsbanen	Basistrening – Utholdenhet og styrke	
38	20.09	17.30	Friidrettsbanen	Basistrening – Spenst og hurtighet	
39	27.09	17.30	Friidrettsbanen	Løp 4 – Motbakkeløp Melandsåsen Opp	
40	04.10	17.30	Friidrettsbanen	Basistrening – Koordinasjon, rytme og balanse	
41	11.10		Ingen trening		HØSTFERIE
42	18.10	17.30	Friidrettsbanen	Basistrening – Spenst og hurtighet	
43	25.10	17.30	Øyangen	Løp 5 – Terrengløp Lysløypa	