

Uge 27 – 30
30.6 – 20.7

3 ugers skitseplan, for de der ikke er rejst på ferie!
– og med vægt på individuelle svagheder!

		Kort sprint/hæk	Lang sprint	Længde / trespring	Højde	Stang	Kugle	Bem.
30.6 7.7 14.7	mandag	Kropsstyrke Springserier Kuglekast og vægt	Kropsstyrke Springserier Kuglekast og vægt	Kropsstyrke 8 fladsspringsserier 6 x stående længde	Kropsstyrke Springserier Kuglekast og vægt	Kropsstyrke Springserier Kuglekast og vægt	Kropsstyrke Springserier Kuglekast og vægt	
1.7 8.7 15.7	Tirsdag	løbeskoling Bevægelighed 4 x bakkessprint 6-8 starter Træning af skridtfrekvens og skridtlængde	Løbeskoling 200 – 250 – 300 - 200 m Bevægelighed	Løbeskoling Træning med sprinterne	Teknik	Løbeskoling Skoling med stang Teknik (KA)	Teknik 3 ”overtråde” 6 stående stød 90% 6 benskift 90 % 6 med tilløb 90% 3 fuldt stød (også diskos eller rotationsteknik)	
2.7 9.7 16.7	Onsdag	Alternative øvelser	Alternative øvelser	Teknik	Alternative øvelser	Alternative øvelser	Kropsstyrke	
3.7 10.7 17.7	Torsdag	Løbeskoling Hækøvelser 3 starter 3 svingstarter 4 x 120 m 2 x russisk	Løbeskoling Bevægelighed 4-6 x 120 m med midtvejssprint 1 x russisk	Tekniske spring med kort tilløb og afsætskasse 2 x russisk	4-skridt tilløb 3 tilløb/opspring 8-skridtstilløb Fuldt tilløb: 4-6 x tilløb med vægt på hovedstillingen	løbeskoling Teknik (KA) 1 x russisk (med sprinterne)	Løbeskoling Træning med sprinterne	
4.7 11.7 18.7	Fredag							
5.7 12.7 19.7	Lørdag	100 + 200 m + 300 100 + 300 m 100 + 200 m	3 x 300 m p=15 100 + 500 m 100 + 300 m				Teknik Stød med -1 kg, konkurrencekugle og +1 kg	
6.7 13.7 20.7	søndag							