

Ugeprogram for Atletikskolen 2025 (ret til ændringer forbeholdes)

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Dagens legeonkel	Stig	Ida	Anders	Eske	Maja
10:00	Velkomst Navneleg Leg	Skiskydning/Faneleg/løbehjul	Olympiske Lege	Velkomst Leg	Velkomst Leg
10:15					
10:30					
10:45	Frugtpause	Frugtpause	Frugtpause	Frugtpause	Frugtpause
11:00	1. runde Løb/kast/spring	Skiskydning/Faneleg/løbehjul	Olympiske Lege	1. runde Løb/kast/spring	1. runde Løb/kast/spring
11:15					
11:30	Frokost	Skiskydning/Faneleg/løbehjul	Frokost	Frokost	Frokost
11:45					
12:00		Frokost			
12:15					
12:30	2. runde Løb/kast/spring	1. runde Løb/kast/spring	Svømmehallen	2. runde Løb/kast/spring	2. runde Løb/kast/spring
12:45					
13:00	3. runde Løb/kast/spring	2. runde Løb/kast/spring		3. runde Løb/kast/spring	Vandkamp
13:15					
13:30	Frugtpause	Frugtpause		Frugtpause	Frugtpause
13:45	Stævne: Kast/Sprint	3. runde Løb/kast/spring	Svømmehallen	Stævne: Højde/Længde	Stævne: 3-kamp: 40/60 meter, Højde, Længde, Bold
14:00					
14:15					
14:30		Stævne: Stafetløb			
14:45					
15:00					

Rotationsskema

Træneroversigt

Spring: Maja, Anders og Eske

Løb: Mathias og Ida

Kast: Vanessa og Alexander

Multi: Amelia og Stig

	Løb	Spring	Multi	Kast
Mandag				
1. runde	A	B	C	D
2. runde	D	A	B	C
3. runde	C	D	A	B

	Løb	Spring	Multi	Kast
Tirsdag				
1. runde	B	C	D	A
2. runde	A	B	C	D
3. runde	D	A	B	C

	Løb	Spring	Multi	Kast
Torsdag				
1. runde	C	D	A	B
2. runde	B	C	D	A
3. runde	A	B	C	D

	Løb	Spring	Multi	Kast
Fredag				
1. runde	D	A	B	C
2. runde	C	D	A	B

Øvelser Olympiske lege

- 10 x 60 meter hækstafet
- 10 x 60 meter sprint
- Medleystafet
- Turbokast
- Turbolængde
- Medicinbold