

Grupp/Datum	2020-09-06	2020-09-20	2020-10-04	2020-10-18	2020-11-01	2020-11-15	2020-11-29	2020-12-13
<b>Grupp 12A</b>	Längd - Häck	Höjd - Sprint	Medeldistans - Kast	Häck - Längd	Sprint – Höjd	Kast - Medeldistans	Längd - Häck	Höjd - Sprint
<b>Grupp 12B</b>	Medeldistans - Kast	Häck - Längd	Höjd - sprint	Kast - Medeldistans	Längd - Häck	Sprint - Höjd	Medeldistans - Kast	Häck - Längd
<b>Grupp 13A</b>	Häck - Längd	Sprint - Höjd	Kast - Medeldistans	Längd - Häck	Höjd - Sprint	Medeldistans - Kast	Häck - Längd	Sprint - Höjd
<b>Grupp 13B</b>	Sprint - Höjd	Kast - Medeldistans	Längd - Häck	Höjd - Sprint	Medeldistans - Kast	Häck - Längd	Sprint - Höjd	Kast - Medeldistans
<b>Grupp 14A</b>	Kast - Medeldistans	Längd - Häck	Sprint - Höjd	Medeldistans - Kast	Häck - Längd	Höjd - Sprint	Kast - Medeldistans	Längd - Häck
<b>Grupp 14B</b>	Höjd - Sprint	Medeldistans - Kast	Häck - Längd	Sprint - Höjd	Kast - Medeldistans	Längd - Häck	Höjd - Sprint	Medeldistans - Kast
	Tingvalla IP	Tingvalla IP	Våxnäshallen	Våxnäshallen	Våxnäshallen	Våxnäshallen	Våxnäshallen	Våxnäshallen

### Träningsupplägg

Tid min	Aktivitet	Innehåll		
5	Samling	Upprop, dagens tema, regler osv.		
10	Uppvärmning/koordination	jogging, rörlighet och koordination		
30	Friidrottsgren	Tema		
30	Friidrottsgren	Tema		
15	Avslutning	Nedvarvning, rörlighet, nästa tema, Ev. info		