

Grupp/Datum	2021-01-24	2021-02-07	2021-02-21	2021-03-07	2021-03-21	2021-04-04	2021-04-18	2021-05-02	2021-05-09	2021-05-23	Klockan
Grupp 12A	Längd - Häck	Höjd - Sprint	Medeldistans - Kast	Häck - Längd	Sprint – Höjd	Kast - Medeldistans	Längd - Häck	Höjd - Sprint	Höjd - Sprint	Kast - Medeldistans	16:00-17:00
Grupp 12B	Medeldistans - Kast	Häck - Längd	Höjd - sprint	Kast - Medeldistans	Längd - Häck	Sprint - Höjd	Medeldistans - Kast	Häck - Längd	Häck - Längd	Sprint - Höjd	16:00-17:00
Grupp 13A	Häck - Längd	Sprint - Höjd	Kast - Medeldistans	Längd - Häck	Höjd - Sprint	Medeldistans - Kast	Häck - Längd	Sprint - Höjd	Sprint - Höjd	Medeldistans - Kast	15:00-16:00
Grupp 13B	Sprint - Höjd	Kast - Medeldistans	Längd - Häck	Höjd - Sprint	Medeldistans - Kast	Häck - Längd	Sprint - Höjd	Kast - Medeldistans	Kast - Medeldistans	Häck - Längd	15:00-16:00
Grupp 14A	Kast - Medeldistans	Längd - Häck	Sprint - Höjd	Medeldistans - Kast	Häck - Längd	Höjd - Sprint	Kast - Medeldistans	Längd - Häck	Längd - Häck	Höjd - Sprint	14:00-15:00
Grupp 14B	Höjd - Sprint	Medeldistans - Kast	Häck - Längd	Sprint - Höjd	Kast - Medeldistans	Längd - Häck	Höjd - Sprint	Medeldistans - Kast	Medeldistans - Kast	Längd - Häck	14:00-15:00
	Våxnäshallen	Våxnäshallen	Våxnäshallen	Våxnäshallen	Våxnäshallen	Våxnäshallen	Våxnäshallen	Tingvalla IP	Tingvalla IP	Tingvalla IP	

Träningsupplägg

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