

## VOM – träningarna våren 2017 äldre gruppen kl.18-19:30

Detta är ett preliminärt schema, löpbetonat sådant. Då jag känner er bättre, vet jag vilka grenar vi kan lägga in mera av, så programmet nedan kan ändras en aning småningom.

Till äldre gruppen hör barn/ungdomar i klass 5 uppåt.

On 22.3	Info/Diskussion, uppvärm, häckar, löpcirkel	Botniahallen
To 30.3	Uppvärm, häckar, löpcirkel	Botniahallen
To 6.4	Koordination, snabbhet, hopp	Gamla Gymn
To 13.4	Grenspecifika löpningar eller hopp (eller kast)..	Botniahallen
To 20.4	Ute i backe: koordination, hopp, löp + inne: rörlighet	Gamla Gymn
To 27.4	Ute i backe: koordination, hopp, löp + inne: rörlighet	Gamla Gymn
To 4.5	Snabbhet (test?) + hoppvarianter	Gamla Gymn
To 11.5	Grenspecifika löpningar eller hopp (eller kast)...	Sportplan
To 18.5	Grenspecifika löpningar eller hopp (eller kast)...	Sportplan

- Därtill finns möjlighet till träning i botniahallen på onsdagar kl.18-20 med ÖIDs träningscenter! För er äldre (13-16åringar). Kostar 200e/år (från höst till sommar), men om ni kommer med först nu på våren så blir kostnaden kring 70-80e.
- Vill du ha ett träningsprogram att följa mellan de gemensamma träningstillfällena? Säg till åt mig i så fall! (eller maila/ring: johan@yourcoach.fi, 050-3408398)