

Børn- og unge holdet, Brian

Uge	Dag	Dato	Aktivitet
33	Tirsdag	17-08-2021	Velkommen tilbage fra sommerferie :) Vi starter op med 15 min opvarmnings leg, vi skal jo lige i gang igen ;) Sprint stafet, efterfulgt af formtest med tid på en omgang ved fængslet.
	Torsdag	19-08-2021	Opvarmning, trapper og styrke
			Vi vil løbende tage tid på forskellige distancer, for på den måde at kunne spotte evt form forbedring. HUSK det handler om at slå egne tider ikke de andres, vi skal hjælpe hinanden med at blive bedre, så hej på dine kamarater :)
34	Tirsdag	24-08-2021	Opvarmnings leg, Balance og udfordrings bane
	Torsdag	26-08-2021	Opv 5 min efterfulgt af en rolig omgang på fængslet. Find på en øvelse som alle er med til at udføre (englehop, armbøjninger mv.) Vi skal tage tid på hinanden på 100m og 200m
	Lørdag	28-08-2021	<i>Selvtræning løb/gå 3 km (500m løb/500m gang)</i>
35	Tirsdag	31-08-2021	Opv. 1 omgang fængslet, styrketræning, 1 omgang fængslet, Leg/dødbold
	Torsdag	02-09-2021	Træningen foregår ved løbebanen ved dagnæshallen!!! Opv. Leg. Vi skal løbe 400m på tid, vi hjælper hinanden med at tage tid og heppe. 3 forsøg til at lave bedste resultat. Der vil være anden aktivitet mellem hver forsøg
	Lørdag	04-09-2021	<i>Selvtræning løb/gå 3 km (600m løb/400m gang)</i>
36	Tirsdag	07-09-2021	Opv kongens efterfølger. Lunges og hop. 2 omgange fængslet uden stop/pause. Capture the flag
	Torsdag	09-09-2021	Opv. Leg. Pulsen OP - stignings løb. Vi skal teste vores tid på 1 omgang ved fængslet, så vi kan se om der er en positiv udvikling i løbformen :))
	Lørdag	11-09-2021	<i>Selvtræning løb/gå 3 km (700m løb/300m gang)</i>
37	Tirsdag	14-09-2021	opv. Leg, 1,5 omgang fængslet, Trapper og styrke, 1,5 omgang fængslet.
	Torsdag	16-09-2021	Opv 5 min efterfulgt af en rolig omgang på fængslet. Find på en øvelse som alle er med til at udføre (englehop, armbøjninger mv.) Vi skal tage tid på hinanden på 200m efterfulgt af 5x100m interval. Lang udstræk.
	Lørdag	18-09-2021	<i>Selvtræning løb/gå 3 km (800m løb/200m gang)</i>
38	Tirsdag	21-09-2021	En tur i skoven bag fængslet - bakke løb, hop mv.
	Torsdag	23-09-2021	Træningen foregår ved løbebanen ved dagnæshallen!!! Opv. Leg. Vi skal løbe 400m på tid igen samt anden aktivitet så som stafet løb.

	Lørdag	25-09-2021	<i>Selvtræning løb/gå 3 km (900m løb/100m gang)</i>
Børn- og unge holdet, Brian			
Uge	Dag	Dato	Aktivitet
39	Tirsdag	28-09-2021	Opvarmning løbende under 1,5 omgangs løb fængslet. Bakke intervaller/stafet, 1,5 omgang fængslet
	Torsdag	30-09-2021	Opv. Leg. 1 omgang fængslet. Stigningsløb efterfulgt af 100m på tid. Vi hepper på hinanden og hjælpes med tidstagning. 4x200m intervaller.
	Lørdag	02-10-2021	<i>Selvtræning løb 3 km</i>
40	Tirsdag	05-10-2021	Opv. 1 omgang fængslet på række, Point leg, Styrke øvelser 1 omgang fængslet.
	Torsdag	07-10-2021	Bygholm park, jagte lygtepæle mv.
	Lørdag	09-10-2021	<i>Selvtræning løb 3,2 km</i>
41	Tirsdag	12-10-2021	Træningen foregår ved løbebanen ved dagnæshallen!!! Opv. Leg. Vi skal løbe pyramideintervaller 100m/200m/400m/800m/400m/200m/100m Pause 60/90/120/120/90/60 sek. Mulighed for at forbedre sin 400m tid hvis det ønskes
	Torsdag	14-10-2021	Opv. 2 omgang på fængslet i tempo. Leg og klar til ferie ;)
	Lørdag	16-10-2021	<i>Selvtræning løb 3,3 km</i>
42	Tirsdag	19-10-2021	Ferie og selvtræning - løb uden pause 3km (1000 roligt/hurtigt/roligt)
	Torsdag	21-10-2021	Ferie og selvtræning - Løb 3,5 km (1000m rolig efterfulgt af 500m meget hurtigt og så jog 500m, 1000m meget hurtig og afjog 500m)
	Lørdag	23-10-2021	<i>Selvtræning løb 3,5 km</i>
43	Tirsdag	26-10-2021	Opv. Leg. 1,5 omgang fængslet roligt. Lidt styrke og balance. 1 omgang på tid - formtest. Til klubben og udstrækning
	Torsdag	28-10-2021	Opv. 2 omgange fængslet, Point løb - og udfordrings bane.
	Lørdag	30-10-2021	Mulig klubtur - vejle Ådal 5 km