

Athletikklubben 'Holstebro': Træningsplan ungdom, forår 2011

Uge	Dato	Type	
14	4. + 6. april	Træning 17-18:30	Sprint og stafet Mellemdistance
15	11. + 13. april	Træning 17-18:30	Kuglestød og hæk Diskos og spyd
16	18. + 20. april	Træning 17-18:30	Længde og højde Stafet
17	25. april	Træning 17-18:30	Længde og spyd
	27. april	AKH Ministævne, Holstebro, kl. 17-18:30 (9 år -)	Ingen forhåndstilmelding Længde + spyd
18	2. + 4. maj	Træning 17-18:30	Højde og Trespring Hæk
	7. maj	Herning Games	Tilmelding xxx
19	9. + 11. maj	Træning 17-18:30	Stangspring og diskos længde og lang sprint
20	16. maj	NVJ Stævne, Herning (- 15 år)	Tilmelding 11. maj (uge 19)
	18. maj	Træning 17-18:30	Kort sprint og kugle
21	23. maj	NVJ Stævne, Skive (- 15 år)	Tilmelding 18. maj
	25. maj	Træning 17-18:30	Hæk og trespring
	28. +29. maj	Vestdanske mesterskaber mangekamp, Greve (14 år -)	7-kamp (P15+P17) 9-kamp (D15+D17)
22	30. maj + 1. juni	Træning 17-18:30	Hammer + spyd Diskos + kugle
	2. juni	Vestdanske mesterskaber, kastmangekamp, Holstebro (14 år -)	
23	6. + 8. juni	Træning 17-18:30	Mellemdistance sprint + højde
	9. juni	NVJ stævne, Stoholm (- 15 år)	Tilmelding 1. juni (uge 22)
24	14. + 16. juni	Træning 17-18:30	lang sprint + højde Hæk + længde
	18. + 19. juni	Vestdanske ungdomsmesterskaber, Aalborg (12 år - 23 år)	
25	20. juni	Træning 17-18:30	Hammer + spyd
	22. juni	AKH Sommerfest kl. 17-20	Stafet oa. øvelser Fællesspisning m. grill og hygge Tilmelding senest 20. juni
26	27. + 29. juni	Træning 17-18:30	Sprint + længde Mellemdistance
27	Sommerferie	DAF sommerlejr, ? (12-15 år)	
28	16. juli	AKH Sommerstævne	
29	Sommerferie	LaxaSpelen, Halmstad, udvalgt hold	
30	Sommerferie		
31	Sommerferie		
32	9. + 10 aug.	Træning 17-18:30	

Se opdateret liste <http://akholstebro.wordpress.com>

Kun få af de nævnte stævner koster noget, så vi opfordrer til at man deltager så meget man kan