

Generel forberedelse, Uge 15

Dag	Øvelse	Kommentar
Mandag	Alle: Længde og højde Talentgruppe 18:30 - 19: 2 sæt 3*200 meter intervaller – 3 min pause – 6 min midtvejs	Vi skal vide hvem der vil hvad til Herning Games den 7. maj så der kan ligges et program.
Tirsdag	Styrke Opvarmning og stræk i 10 min Runde 1 4*8 Frivend 4*8 Bænkpres Kropshævnings – trappe – 20 s pause Runde 2 4*150 Sjip 4*8 Squat 4*8 triceps over hovedet - stående 6*20 m udfaldsskridt – høje knæ tilbage. Gerne med vægt! 2 lette stigningsløb	
Onsdag	Alle: Stafet Talentgruppe 18:30 - 19: 200-150-120 m – 150-120-100 m – 3 min pause 6 min midtvejs. 100 % fart. Tag gerne tid på det og skriv det i bogen.	
Torsdag	Udvalgt hold laver teknik Øvelser / opvarmning på kunststof - normal træk med strakt arm - øve greb og isætning – 1-2-3 - Find 5 afsætskridts afstand, mærk op ved start og afsæt - Stang vandret ved 4. skridt Spring i sandkasse med stop tests - spring op med svingben vandret - øve højere og højere greb, med afsæt Stoptest! Spring på madras - find tilløb - forsøg med 1-2-3, stang i kassen 2/3 henne - Samme som i sand, svingben vandret Stoptest! - igen men med oprulning	Der skal ikke forceres, men løbes hurtigst til slut

	Stangstyrke - 1* Spring op i to stænger - 5* Oprulning på græs - 10* holde ben med strakte arme - 10* rulle med vægtstang - 10* holde imod stang siddende med strakte arme - 10* kaste medicinbold 3 kg med strakte arme - 10* kaste medicinbold op til modtager	
Lørdag	Opvarmning + stræk - 20 min Hæk Forsøg på løb på normal konkurrence afstand samt højde med start fra blok Løb mellem kegler på normal afstand med 4 skridt – giver idé om hvor lange skridt man skal tage Speedroping Mellemdistance-gruppen 3*400 m (50m spurt – 50 m langsom jog) pause 5 min 3* split 400 m. 300 meter tid under 49s. 10 min's pause	