

**Athletikklubben 'Holstebro': Træningsplan børn + ungdom, forår 2012 (rev. 27 marts)**

Uge	Dato	Træning og stævner for 6-16 år	Program for ungdom (10+)
15	11. april	Træning (6-9) 16:30-17:30 + (10+) 17-18:30	Sprint + længde
16	16. april	Træning 17-18:30	Diskos + spyd
16	18. april	Træning (6-9) 16:30-17:30 + (10+) 17-18:30	Højde + trespring
17	23. april	Træning 17-18:30	Stafet
17	25. april	Træning (6-9) 16:30-17:30 + (10+) 17-18:30	Mellemdistance + Spyd
17	Fredag 27. og lørdag 28. april	Træningssamling i Hvide Sande: (-14 år) Atletik, badeland og overnatning.	Tilmelding 23. april
18	30. april	Træning 17-18:30	Kugle + kort sprint
18	2. maj	AKH Ministævne, Holstebro 16:30-17:30: 6-9 år / 17-18:30: 10 år og op	Ingen forhåndstilmelding. Forældre bedes hjælpe til afvikling. Børn: Længde + kast Unge: Mellemdistance + kugle
18	Lørdag 5. maj	NVJ Stævne i Skive, fra 6 til 16 år	Tilmelding 30. april
19	7. maj	Træning 17-18:30 - <b>Ven/venindedag</b>	Sprint og længde
19	9. maj	Træning (6-9) 16:30-17:30 + (10+) 17-18:30	Højde og kugle
19	Søndag 13. maj	Danmarks turneringen, Herre og Damer (Fra 14 år og op)	Endnu ukendt sted
20	14. maj	Træning 17-18:30	Stang + diskos
20	16. maj	Træning (6-9) 16:30-17:30 + (10+) 17-18:30	Hammer + lang hæk
20	Lørdag 19. maj og søndag 20. maj	Mangekamp i Herning (Fra 10 år og op)	Tilmelding 11. maj
21	21. maj	Træning 17-18:30	Lang sprint + højde
21	23. maj	Træning (6-9) 16:30-17:30 + (10+) 17-18:30	Hæk + spyd
21	Lørdag 26. maj	Herning Games (fra 10 år og op)	Tilmelding 18. maj
22	30. maj	AKH Ministævne, Holstebro 16:30-17:30: 6-9 år / 17-18:30: 10 år og op	Ingen forhåndstilmelding. Forældre bedes hjælpe til afvikling. Børn: Sprint + Højde + forhindringsbane Ungdom: Hjælper til børn + højde
23	Tirsdag 5. juni	Vestdanske mesterskaber, kastemangekamp, Holstebro (14 år - >)	Vi skal bruge hjælpere i alle aldre til at afholde dette hyggelige stævne Tilmelding 25. maj
23	6. juni	Træning (6-9) 16:30-17:30 + (10+) 17-18:30	Sprint + længde
23	Torsdag 7. juni	NVJ Stævne i Stoholm, fra 6 til 16 år	Tilmelding 30. maj
24	11. juni	Træning 17-18:30	Stafet
24	13. juni	Træning (6-9) 16:30-17:30 + (10+) 17-18:30	Stang + lang sprint
24	16. juni	Rock i Holstebro, AKH står i bar og de unge hjælper på lageret	Vi kan bruge unge fra 15 år, medlemmer, venner, forældre.
25	18. juni	Træning 17-18:30	Hæk + diskos
25	20. juni	AKH Sommerfest kl. 17 - ca. 20, Stafet oa. Øvelser	Fællesspisning m. grill og hygge Tilmelding senest 18. juni
25	Lørdag 23. og søndag 24. juni	Vestdanske ungdoms-mesterskaber, Skive (12 år - 22 år)	Tilmelding 9. juni
26	Sommerferie		
27	Sommerferie	VUS, Göteborg	
28	Sommerferie		
29	Sommerferie		
30	Sommerferie		
31	Sommerferie		
32	Sommerferie		
33	13. + 15. aug.	Træning 17-18:30	

Farvekode blå	Gratis lokalt stævne hvor alle fra 6 til 16 år anbefales at melde sig til
Farvekode grøn	Større stævne hvor der skal snakkes med træner om deltagelse
Farvekode rød	Udvalgt hold

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