

Athletikklubben 'Holstebro': Træningsplan børn + ungdom, forår 2013 (rev. 20. marts)

Uge	Dato	Træning og stævner for 6-16 år	Øvelser for ungdom (10+)
14	3. april	Træning [6-9 år]: 16:30-17:30 [10+]: 17-18:30	Sprint + længde
15	8. april	Træning 17-18:30	Diskos + spyd
15	10. april	Træning [6-9 år]: 16:30-17:30 [10+]: 17-18:30	Højde + trespring
16	15. april	Træning 17-18:30	Stafet
16	17. april	Træning [6-9 år]: 16:30-17:30 [10+]: 17-18:30	Mellemdistance + hammer
16	lørdag 20. april	Klubdag i AKH for børn og unge	Tilmelding 15. april
17	22. april	Træning 17-18:30	Kugle + lang sprint
17	24. april	Træning [6-9 år]: 16:30-17:30 [10+]: 17-18:30	Hammer + kort hæk
18	29. april	Træning 17-18:30	Sprint + længde
18	1. maj	Træning [6-9 år]: 16:30-17:30 [10+]: 17-18:30	Højde og kugle
18	Lørdag 4. maj	NVJ Stævne i Skive, 10-13, fra 6 til 16 år	Tilmelding 1. maj
19	6. maj	Træning 17-18:30	Stang + diskos
19	8. maj	Træning [6-9 år]: 16:30-17:30 [10+]: 17-18:30	Lang hæk + sprint
19	Søndag 12. maj	Danmarks turneringen, Herre og Damer	
20	13. maj	Træning 17-18:30	Kort sprint + højde
20	15. 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 + sprint Unge: 200 hæk + kugle
21	20. maj	2. pinsedag - fri	Fri
21	22. maj	Træning [6-9 år]: 16:30-17:30 [10+]: 17-18:30	Stafet
21	Lørdag 25. maj og søndag 26. maj	Vestdanske mesterskaber i mangekamp (Fra 10 år og op)	Tilmelding 10. maj
22	27. maj	Træning 17-18:30	Kort hæk + spyd
22	29. maj	Træning [6-9 år]: 16:30-17:30 [10+]: 17-18:30	Højde + Trespring
23	3. juni	Træning 17-18:30	Diskos + længde
23	Onsdag 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	Torsdag 6. juni	NVJ Stævne i Stoholm, fra 6 til 16 år	Tilmelding 3. juni
24	10. juni	Træning 17-18:30	Mellemdistance + Spyd
24	12. juni	Træning [6-9 år]: 16:30-17:30 [10+]: 17-18:30	Højde + kugle
24	15. juni	"Rock i Holstebro", AKH står i bar og ældste ungdom hjælper på lageret	Vi kan bruge unge fra 15 år, medlemmer, venner, forældre.
25	Lørdag 15. og søndag 16. juni	Vestdanske ungdoms-mesterskaber, Skive (12 år - 22 år)	Tilmelding 7. juni
25	17. juni	Træning 17-18:30	Kort hæk + trespring
25	19. juni	AKH Sommerfest kl. 17 - ca. 20, Stafet og spisning	Fællesspisning m. grill og hygge Tilmelding senest 17. juni
26	24. juni	Træning 17-18:30	Lang sprint + stang
26	26. juni	NVJ stævne i Holstebro	
26	27. - 30. juni	Tur til Världungdomsspelen, Göteborg	
27	Sommerferie		
28	Sommerferie		
29	Sommerferie		
30	Sommerferie		
31	Sommerferie		
32	Sommerferie		
33	12. aug.	Opstart efter sommerferien	

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>