

## Athletikklubben 'Holstebro': Træningsplan børn + ungdom, forår 2014

Træningstider for børn (6 - ca. 9 år): onsdag 16:30 til 17:30

Træningstider for junior (10-13 år): mandag og onsdag fra 17-18:30

Træningstider for ungdom (13-16 år): mandag og onsdag fra 17-18:30

Uge	Dato	Træning og stævner for 6-16 år	Program for ungdom
14	2. april	Træning børn, junior og ungdom	Sprint, Længdespring, Kuglestød
15	7. april	Træning junior og ungdom	Lang sprint, Trespring, Diskos
15	9. april	Træning børn, junior og ungdom	Kort hæk, Stangspring, Spyd
16	Påskeferie		
17	23. april	Træning børn, junior og ungdom	Mellemdistance, Højdespring, Spyd
18	28. april	Træning junior og ungdom	Lang hæk, Længdespring, Kuglestød
	30. april	Træning børn, junior og ungdom	Stafetter
19	5. maj	Træning junior og ungdom	Lang sprint, Trespring, Diskos
	7. maj	AKH Ministævne - <b>Ven/veninde dag</b>	Sprint og længde
	10. maj	Herning Games. Tilmelding senest 2. maj.	
20	12. maj	Træning junior og ungdom	Kort hæk, Længdespring, Kuglestød
	14. maj	NVJ Stævne - <b>Holstebro!</b> Tilmelding senest 10. maj.	
21	19. maj	Træning junior og ungdom	Mellemdistance, Trespring, Diskos
	21. maj	Træning børn, junior og ungdom	Sprint, Stangspring, Spyd
	24. - 25. maj	Vestdanske mesterskaber mangelkamp	
22	26. maj	Træning junior og ungdom	Lang sprint, Højdespring, Kuglestød
	28. maj	Træning børn, junior og ungdom	Kort hæk, Længdespring, Diskos
23	2. juni	NVJ Stævne - Stoholm. Tilmelding senest 30. maj	
	4. juni	Træning børn, junior og ungdom	Stafetter
	5. juni	Vestdanske mesterskaber, Kastemangelkamp - <b>Holstebro</b>	
24	11. juni	AKH Ministævne	Kugle og 200 m
	14. juni	NVJ stævne, Herning for 6-11 år. Tilm. 11. juni	Øvrige: Sprint og spyd
25	16. juni	Træning junior og ungdom	Kort hæk, Længdespring, Kuglestød
	18. juni	AKH Sommerfest	
	21. - 22. juni	Vestdanske mesterskaber - Odense	
26	23. juni	Træning junior og ungdom	Sprint, Højdespring, Diskos
	25. juni	Træning børn, junior og ungdom	Sidste træning inden sommer - Overraskelse!
	27. - 30. juni	Världsungdomsspelen, Göteborg	
27	1. - 3. juli	Alletiders Atletikskole, Holstebro	
28	Sommerferie		
...			
32			
33	11. august	Opstart efter sommerferie!	

Farvekode grøn	Gratis lokalt stævne hvor alle fra 6 -17 år anbefales at melde sig til
Farvekode gul	Større stævne hvor man med træner bliver enig om deltagelse
Farvekode rød	Udvalgt hold

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

Bliv medlem af vores gruppe på facebook - Athletikklubben 'Holstebro' - og få opdateringer

Opdateret 20. april