

VÅR 2022 - Specialträningsperiod v.14-17

Vi fortsätter i Sollentuna på vardagar fram tills temp är ok kvällstid. Söndagarna flyttas ut till IP.

Tisdag				Onsdag	Torsdag				Söndag UTEPASS IP			
kl 14,30	Acke	Längd		KAST Mångk kl 18,30 med Jonas Vinc Spj Ku Laura Spj Ku Boman Spj Di Erik Spj Di	kl 14,30	Acke	Tre	Sna U	UPPVÄRMD 15,30 för slägga/di Gustav Elsa K  <b>START 15,00 - GRUPP 1</b> Acke Laura ** Wille Clara Jakob Julia H **? Mindor Boman ** Leo ** Vincent Amanda Erik **? Jessica Isabelle Tova ** Ida ** Linus Marika Lucas ** Julia J Vilmer ** = med häckar på lopp <u>Kast Mångk /Di pojk/spi tjej</u> <u>Erik, Vincent, Boman, Laura</u> <b>klockan ca 16,30</b>  <b>START 16,00 - GRUPP 2</b> Tuva Irving Livia ** Cajsa W ** Johanna ** Hugo Linn A Josef Xana ** Elin G ** Karro My Baptiste ** Filippa Elliot Alexander ** Nora H ** Adam ** Ruben Elsa A Saga Vera Hannah Sophia Julia S Marcus **? Bea  ** = med häckar på lopp <b>UPPVÄRMDA 17,15 för spjut</b> Jens Josef Ansluter till spjut efter löpning Irving Elliot Marcus			
kl 15,30	Jakob*	Längd			kl 15,30	Jacob	Tre	Skillmill				
	Mindor	Längd			kl 16,00	Amanda	Lä	Skillmill				
	Leo	Häckrytmik				Jessica	Tre	Skillmill				
kl 16,30	Amanda*	Längd				Isabelle	Tre	Skillmill				
FS + JH häck ca 16	Jessica *	2x acc 30m	Hoppkoord			Ida	Hoppkoord	Sna U				
	Tova	Häckrytmik				Tova	Hoppkoord	Sna U				
kl 17,30	Laura	Längd	Kula 18,30			Lucas	Hoppkoord	Sna U				
	Clara	Längd	Häckrytmik			Julia J	Hoppkoord	Sna U				
	Julia H	Längd	Häckrytmik			Vilmer	Hoppkoord alt. Aerob interv cykel					
	Isabelle	Längd			kl 18,00	Linus	Häck Stav 19,00	Sna U				
	Ida	3x 2x släde + 1x 30m			Leo	Häck	Sna U					
	Vilmer	3x 2x släde + 1x 30m			Vincent	Höjd Häck Stav 19,00	Sna U					
	Lucas	3x 2x släde + 1x 30m			Erik	Höjd Häck Stav 19,00	Sna U					
	Julia J *	ojämn 3x 2x släde + 1x 30m			Boman	Höjd Häck Stav 19,00	Sna U					
		jämn 2x acc 30m	Stav 19,00		Marika	Höjd	Skillmill					
kl 18,00	Linus	Längd	Stav 19,00		Laura	Höjd Häck	Sna U					
	Marika *	Längd	Kula 18,30		Clara	Häck	Sna U					
	Vincent	ojämn Längd Kula 19,00			Mindor	Höjd Häck	Sna U					
		Jämn Längd Stav 19,00			kl 19,00	Julia J	Häck	Sna U				
	Boman	Längd	Kula 18,30		Emelie	Stav	Sna U					
	Erik *	Längd	Kula 18,30		Elsa	Stav	Sna U					
kl 19,00	Emelie B	Stav 19,00			Jens	Släde 6x 30m	Häck RR MB SpjutS					
	Elsa	Stav 19,00			Elsa K	Släde 6x 30m	Häck RR MB SpjutS					
	Jens	Hopp S	Spjut 20,10									
	Elsa K	Slä 19,00	Hopp S									
	Gustav	Slä 19,00	Hopp S									
TISDAG	kl 19,30	kl 19,40	kl 20,10	kl 20,40	TORS DAG	kl 19,30	kl 19,40	kl 20,10	kl 20,40			
Tuwa	Acc 30 x2	Lä/ Tre	Häck S 20,20	4x120 v4	Tuwa	Fly30 x2	Släde 6x	Hopp S	2x 4x 80m gv/6			
Livia	Acc 30 x2	Längd	Häckrytm	4x120 v4	Livia	Fly30 x2	Höjd	Hopp S	2x 4x 80m gv/6			
Bea	Acc 30 x2	Längd	Häck S 20,20	4x120 v4	Bea	Fly30 x2	Höjd	Hopp S	2x 4x 80m gv/6			
Julia S	Acc 30 x2	Sprint tek	Häck S	Skillmill	Julia S	Fly30 x2	Släde 6x	Hopp S	2x 4x 80m gv/6			
Linn A	Acc 30 x2	Längd	Häck S 20,20		Linn A	Fly30 x2	Sprint tek	MB				
Xana	Acc 30 x2	Längd	Häckrytm	4x120 v4	Xana	Fly30 x2	Sprint tek	Hopp S	2x 4x 80m gv/6			
Karro	Acc 30 x2	Sprint tek	Längd	4x120 v4	Karro	Fly30 x2	Släde 6x	8x 200m v2	MB			
Baptiste	Acc 30 x2	Sprint tek	Längd	4x120 v4	Baptiste	Fly30 x2	Släde 6x	8x 200m v2	MB			
Elliot	Acc 30 x2	Längd	Spjut	4x120 v4	Elliot	Fly30 x2	Släde 6x	Hopp S	2x 4x 80m gv/6			
Linn H	Acc 30 x2	Sprint tek	Längd	4x120 v4	Linn H	Fly30 x2	Släde 6x	8x 200m v2	MB			
Nora H	Acc 30 x2	Sprint tek	Häck S	4x120 v4	Nora H	Fly30 x2	Släde 6x	8x 200m v2	MB			
Pihl	Acc 30 x2	Längd	Häckrytm	4x120 v4	Pihl	Fly30 x2	Sprint tek	Hopp S	2x 4x 80m gv/6			
Ruben	Acc 30 x2	Längd	Häckrytm	4x120 v4	Ruben	Fly30 x2	Höjd	Släde 6x	2x 4x 80m gv/6			
Cajsa W	Acc 30 x2	Sprint tek	Längd	Skillmill	Cajsa W	Fly30 x2	Släde 6x	Häck rytmik	2x 4x 80m gv/6			
Hugo	Acc 30 x2	Stav	Häckrytm	4x120 v4	Hugo	Fly30 x2	Sprint tek	Häck rytmik	2x 4x 80m gv/6			
Irving	Acc 30 x2	Längd	Spjut	4x120 v4	Irving	Fly30 x2	Höjd	Häck rytmik	2x 4x 80m gv/6			
Josef	Acc 30 x2	Ku/Di	Gym	Häck S	Josef	Fly30 x2	Släde 6x	Hopp S	gym			
Elin G	Acc 30 x2	Sprint tek	Längd	4x120 v4	Elin G	Fly30 x2	Släde 6x	8x 200m v2	MB			
My	Acc 30 x2	Sprint tek	Häck S	Skillmill	My	Fly30 x2	Släde 6x	Hopp S	2x 4x 80m gv/6			
Filippa K	Acc 30 x2	Sprint tek	Längd	Skillmill	Filippa K	Fly30 x2	Släde 6x	Häck rytmik	2x 4x 80m gv/6			
Alexander	Acc 30 x2	Stav	Häck S	4x120 v4	Alexander	Fly30 x2	Sprint tek	8x 200m v2	MB			
Adam	Acc 30 x2	Stav	Häck S	4x120 v4	Adam	Fly30 x2	Sprint tek	8x 200m v2	MB			
Elsa	Acc 30 x2	Sprint tek	Längd	Skillmill	Elsa	Fly30 x2	Släde 6x	8x 200m v2	MB			
Saga	Acc 30 x2	Sprint tek	Längd	Skillmill	Saga	Fly30 x2	Släde 6x	Häck rytmik	2x 4x 80m gv/6			
Hanna LE	Acc 30 x2	Ku/Di	Häck S	Skillmill	Hanna LE	Fly30 x2	Släde 6x	Hopp S	2x 4x 80m gv/6			
Vera					Vera	Fly30 x2	Höjd	Häck rytmik	2x 4x 80m gv/6			
Sophia	Acc 30 x2	Sprint tek	Häck S	4x120 v4	Sophia	Fly30 x2	Släde 6x	Häck rytmik	2x 4x 80m gv/6			
Markus	Acc 30 x2	Längd	Spjut	4x120 v4	Markus	Fly30 x2	Höjd	Häck rytmik	2x 4x 80m gv/6			
Skillmill = 4x 15 sek v4					OBS !!! Vecka 15 de flesta äldre på läger i Italien inkl flera tränare. De som inte är på läger kör tillsammans på kvällstid tisdag o torsdag					PÅSKHELG träning på egen hand Långfredag - Annandag påsk Se mer info på hemsidan		

