

## Athletikklubben 'Holstebro': Træningsplan ungdom, forår 2009

Uge	Dato	Type	Øvelser
16	15. april	Træning	Højde - hæk - stafet
17	20. + 22. april	Træning	Hæk - længde
18	27. april + 29. april	Træning	Sprint - diskos
19	4. maj	Træning	Spyd - hæk
	6. maj	AKH Ministævne, Holstebro, kl. 17-18:30 (9 år -)	løb, spring, kast ingen forhåndstilmelding kort sprint, diskoskast
	8. maj (10-20)	Atletikdag på stadion	Forskellige øvelser samt hygge
20	11. + 13. maj	Træning	Længde - hammer (14-) kugle
21	18. maj	NVJ Stævne, Skive (6-17 år)	Tilmelding den 13. maj
	20. maj	Træning	Højde - diskos
	21. maj	LTU - Landsturnering ungdom hold, indledende, Randers (12-15 år og 16-19 år)	Tilmelding inden 30. april
22	25. + 27. maj	Træning	Stangspring - mellemdistance løb - højde
23	3. juni	AKH Ministævne, Holstebro kl. 17-18:30 (9 år -)	løb, spring, kast (ikke endeligt afgjort) ingen forhåndstilmelding
	5. juni	Vestdanske mesterskaber, kastemangekamp, Holstebro (14 år -)	Diskos, hammer, kugle, spyd, vægt
	6. + 7. juni	Vestdanske ungdomsmesterskaber, Skive (12 år - 23 år)	Tilmelding senest den 22. maj
24	8. + 10. juni	Træning	Sprint, blok og reaktionstræning Kugle, længde
	11. juni	NVJ Stævne, Stoholm (6-17 år)	Tilmelding den 3. juni
25	15. + 17. juni	Træning	Sprint fra blok - stangspring
	18. juni	NVJ Stævne, Herning kl. 18-21 (6-17 år)	Tilmelding den 10. juni
26	22. juni	AKH Sommerafslutning kl. 17-20 (9 år -)	løb, spring, kast samt grill og hygge Tilmelding senest 17. juni
	24. juni	Træning aflyst	
27	29. juni + 1. juli	Træning	Hæk - stangspring
	29. juni - 3. juli	DAF sommerlejr, Helsingør (12-15 år)	
28	Sommerferie	Træning efter aftale	
29	Sommerferie	Træning efter aftale	
30	Sommerferie	Træning efter aftale	
31	Sommerferie	Træning efter aftale	
32	Sommerferie	Træning efter aftale	
33	10. + 12. august	Træning	

Se opdateret liste <http://www.ak-holstebro.dk> - OBS! Der er frivillig træning lørdag

Kun få af de nævnte stævner koster noget, så vi opfordrer til at man deltager så meget man kan