**TRÆNINGSLEJR 5.-7. AUGUST I AABENRAA**

**”*Man vinder ikke medaljer i call-room*”**

Hvordan planlægger man sin træning op til og under konkurrencer/længerevarende mesterskaber?

Det vil gode trænere komme med et bud på sammen med jer i løbet af denne weekend.

Derfor er denne træningslejr for masters, der deltager i diverse danske mesterskaber og/eller internationale mesterskaber på bane.

Fokus er på konkurrence-forberedelse umiddelbart før og under et stævne og udarbejdelsen af en individuel game-plan.

Foreløbigt program:

Fredag kl. 19.00 ”Sidste træning før konkurrencedagen” inddelt i de 3 træningsgrupper: Mellem/lang, spring/sprint og kast med gode trænere.

 Kl. 21.00 Kaffe/kage i klubhuset og snak med disciplintrænerne.

Lørdag kl. 10.00 Konkurrencer: Løb med el-tid og forskellige kast.

 Hammerkast, diskoskast, vægtkast.

 Kort sprint, kort hæk, 400m, 800m, 1500m.

 Kl. 12.00 Fælles frokost i stadion-caféen.

 Kl. 13.00 Træning/finpudsning i grupperne.

 Strækøvelser/afjogning/afkøling…. efter en konkurrence, så man er klar til senere på dagen/dagen efter.

 Kl. 15.00 Kaffe/kage og oplæg fra Michael Bruun Jepsen:

Hvad er en gameplan og hvad kan den bruges til?

Hvad kan/skal/ikke skal man træne på pausedagene under et længerevarende mesterskab eller mellem indledende og finale. Start på udarbejdelse af individuel game-plan evt. med input fra andre masters eller trænere.

 Kl. 18.00 Fællesspisning og hygge i stadion-caféen.

Søndag Kl. 10.00 Konkurrencer:

 Kuglestød og spydkast.

 Højde og længdespring.

 Udstrækning/afjogning, som man vil gøre, når et stævne er slut.

 Kl. 12.00 Fælles frokost i stadion-caféen.

 Kl. 13.00 Workshop ved Inge Faldager ”*Hvordan kan vi udvikle master atletikken efter Corona? Og hvordan får vi flere med?”* Efterfulgt af evaluering i stadion-caféen.

 Kl. 15.00 Farvel for denne gang.

**Tilmelding senest søndag d. 24. juli til Kirsten Eskildsen på mail:** **kfys@live.dk** **med navn, fødselsdato (i forhold til stævne afvikling på Roster), og hvilke øvelser man ønsker at deltage i.**

Overnatning og morgenmad sørger man selv for fx på Fjordlyst Hotel og Camping: direkte 74622699 og info@aabenraa-citycamping.dk. Se billeder på website:[www.aabenraa-citycamping.dk](file:///C%3A%5CUsers%5CBruger%5CDropbox%5CMin%20computer%20%28DESKTOP-BOH0TOA%29%5CDownloads%5Cwww.aabenraa-citycamping.dk)

Der vil blive opkrævet betaling for mad og drikke på stadion i løbet af weekenden.

Bedste sportslige hilsener

Kirsten, Gunhild