

Træningssamling 5-7-august 2022 i Aabenraa

15/7/2022

Her er et lidt mere detaljeret program til træningssamlingen i Åbenrå. I år skal man ikke regne med, at man på træningssamlingen skal lære nye øvelser. Det gælder mere om at forbedre sin teknik i sine øvelser, og være klar til at præstere, når man fx er med til store stævner, DM for masters eller internationale stævner, hvor man rigtig gerne vil lave et godt resultat.

Fredag aften kl. 19

Her mødes vi på stadion, og inddeles i 3 grupper: mellem/lang, sprint/spring og kast. Her gennemfører man en let træning, som man ville lave det kort før et stort stævne.. I kastegruppen er det Michael Jepsen, Inge og Kenny som styrer træningen. Knud E Pedersen tager spring og sprint. Henning og René tager mellem lang gruppen

Efter træningen fredag aften, er der kaffe og kage i klubhuset. Her snakker vi om hvad "sidste træning inden konkurrencedagen" kan indeholde, hvad den ikke skal indeholde og kommer med forslag til, hvordan det kan tilrettelægges. Man kan stille spørgsmål til trænerne, snakke med andre om diverse erfaringer og generelt have en hyggelig snak.

Lørdag formiddag kl. 10

Her er der konkurrencer, hvor du har mulighed for at prøve forskellige af dine favoritøvelser af, mens trænerne ser på, og kan komme med kommentarer til det tekniske. Der er konkurrencer i hammerkast, diskoskast, vægtekast, kort sprint, kort hæk, 400m, 800m, 1500m.

Klokken 12: frokost i stadioncafeen

Klokken 13 er der så finpudsning af teknikken med trænere og så står Gunhild for en gang afjogning, nedkøling og stræk. Også med henblik på at skulle være klar til næste dags konkurrence. Dette er fælles for alle grupper.

Kl. 15.00 er der et oplæg fra Michael Bruun Jepsen som indeholder følgende:

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. Efterfølgende kan de andre deltager komme med deres erfaring og udveksling heraf, så vi alle kan lære af hinanden. Og så kan man med trænerne og evt. andres hjælp, udfærdige sin egen "game plan"

Klokken 18: fællesspisning i stadioncafeen

Søndagen kl. 10

Her er der konkurrencer igen, hvor du har mulighed for at prøve forskellige af dine favoritøvelser af, mens trænerne ser på, og kan komme med kommentarer til det tekniske

Øvelserne er: Kuglestød og spydkast samt højde og længdespring.

Derefter er der igen udstrækning/afjogning, med Gunhild, som man vil gøre, når et stævne er slut.

Klokken 12: fælles frokost på stadion

Klokken 13: Workshop ved Inge Faldager "Hvordan kan vi udvikle master atletikken efter Corona? Og hvordan får vi flere med?"

Efterfulgt af evaluering i stadion-caféen.

Og så afslutning kl. 15.00.

Tilmelding senest søndag d. 24. juli 2022 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. Vi deles også om udgifterne til maden, der spises i cafeen. Se den første indbydelse