

IF Åsarna friidrott

Träningar och Silja Line - hemmatävlingar för juniorer (f. 2014 eller senare) 1 – 28.6 2020



P. g. a. den rådande situation (COVID-19) kommer inga gemensamma träningar eller tävlingar att ordnas för den yngsta gruppen (5 - 6 åringar, f. 2014 eller senare). Dessa anvisningarna är främst till föräldrarna, så att ni kan hjälpa era barn att hålla igång. Också de som hör till riskgruppen eller har närstående som hör till riskgruppen kan följa det här programmet.

För att få **två** klistermärken per vecka till friidrottspasset skall du genomföra en Voitto Onninen - bana i minst 45 minuter och en hemmatävling (5 grenar). Du bestämmer ifall du gör båda eller bara den ena.

TRÄNINGEN

Gruppen fortsätter med samma träningar som förra sommaren (hinderbana och grenbana) men träningarna utförs hemma på egen tid. En länk till Voitto Onnizens grenbanor hittas på följande adress:

<https://katapultmedia.kurssi.tv/channels/#lajiradat>.

Bilder på banorna finns också på Åsarnas hemsida.



SILJA LINE FÖRENINGSTÄVLINGAR

Vi fortsätter på samma sätt som i april och maj. Tävlingarna kan genomföras på egen hand, där du själv önskar.

Hemmatävlingarna pågår hela juni månad. Du kan skriva in resultaten på telefonen eller till pappers och följa upp tiderna och resultaten under juni månad. På detta sätt följer du med om det sker någon utveckling. I början av juli lämnar du in de bästa resultaten.



Du får prova så många gånger du vill. Skriv upp ditt bästa resultat varje onsdag (eller en gång i veckan). Samtidigt samlar du klistermärken till friidrottspassen. Försök alltid ditt bästa och försök förbättra dina resultat.

Här är grenarna för juni!

Kom ihåg att värma upp ordentligt före och stretcha efter tävlingen.

1. Sprint: 60m slätt (ungefär två lyktstolpar distans). Ta tid och skriv upp veckans bästa resultat på resultatlistan.

2. Hopp: Längdhopp utan fart på mjukt underlag. Mät med antal fotsteg eller med måttband. Exempelresultat: 2 steg eller 1.20 m. Skriv upp veckans bästa resultat på resultatlistan.

3. Kast: För 9 år (f. 2011 - 2012) och äldre ⇒ Valfritt sätt att kasta en 0,5 l plastflaska fylld med vatten. Mät från en linje (kastplatsen) till platsen där plastflaskan landar. Mät med måttband eller med antal steg. Sträva i så fall efter att ett steg = 1 m.

För 7 år (f. 2013 - 2014) och yngre ⇒ Valfritt sätt att kasta en tennisboll med samma principer som ovan. Skriv upp veckans bästa resultat på resultatlistan.

4. Uthållighet: Gå eller spring upp för trappor eller någon brant backe (t.ex. trapporna vid Nedervetil skola eller någon skidbacke). Försök förbättra tiden varje gång. Ta tid och skriv upp veckans bästa resultat på resultatlistan.

5. Terränglöpning:

13 år och äldre (f. 2008 eller tidigare) 3 km

11 år (f. 2009 - 2010) 2 km

9 år (f. 2011 - 2012) 1 km

7 år (f. 2013 - 2014) 800m

5 år och yngre (f. 2015 eller senare) 500 m

Ta tid och skriv upp veckans bästa resultat på resultatlistan.

Lycka till!!

NAMN OCH FÖDELSEÅR _____

SILJA LINE FÖRENINGSTÄVLINGAR, RESULTAT

Vecka	Sprint	Hopp	Kast	Uthållighet	Terränglöpning
23					
24					
25					
26					

VOITTO ONNINENS GRENBANA

Vecka	Bana (skriv här vilken bana du har genomfört denna vecka)
23	
24	
25	
26	