

Specialtræning i FIF



... for børne- og ungdomsatleter

LØB

Elsker du at løbe, kan du gøre det på vores Ungdomsløbehold for 11-15-årige. Her arbejdes med teknik, motorik, styrke og udholdenhed. Deltagerne træner særligt mod distancerne fra 600 til 5.000 meter. Vi løber på bane og i lokalområdet, og veksler mellem længere ture og intervaltræning.

Træningen tilpasses deltagernes alder og træningsniveau, og der er plads til både nyere og lynhurtige, mere erfarne løbere.

Holdet træner to gange om ugen og deltager i relevante stævner hen over året, blandt andet Vinterturneringen, et ungdomscrossløb med fire runder.

Atleter, der går på børne- eller ungdoms- hold er velkomne til at deltage i Ungdomsløbeholdets træning som supplement til træningen på deres eget hold. Dette aftales med trænerne på de to hold.

Er du medlem af et atletikhold (Børnehold, Børne+holdet, Ungdoms- holdet for 14-15-årige, Ungdom+ for 14-15-årige, Ungdoms- holdet for 16-19-årige eller Ungdom+ for 16-19-årige), koster det ikke ekstra at træne med Ungdomsløbeholdet.



HØJDESPRING

Atleter, der i forvejen er tilknyttet et af klubbens atletikhold (børnehold, Børne+hold og ungdoms- holdene), kan hver anden uge også komme til højdespringstræning, hvor netop den disciplin er i fokus. Her er mulighed for at fordybe sig i en af atletikkens kerediscipliner og nørde med alle de små ting, der gør en forskel for dit spring.



Træningen er opdelt i to niveauer: Ét for dem, der stadig er forholdsvis nye til disciplinen og springer under 1,40 m, og ét for de mere erfarne, der springer over 1,40. Det sikrer, at alle får det maksimale ud af træningen.

Højdespringstræningen afholdes på udvalgte lørdage. Datoer fremgår af hjemmesiden, hvor du også melder dig til fra gang til gang (Event tilmelding). Husk at vælge det niveau, der passer. Det koster ikke noget at deltage, når du i forvejen er medlem.

Du kan finde yderligere information og kontaktoplysninger på træneren på klubbens hjemmeside under 'Ungdomsatletik'.

STANGSPRING

Stangspring er en fascinerende og til tider undervurderet, disciplin, som vi meget gerne vil slå et ekstra slag for. Derfor tilbyder klubben også specialtræning i dette for medlemmer fra 11 år og opefter.



Du skal kunne slå en kolbøtte og lave en kropshævning, men ellers kræver det mest af alt nysgerrighed og lysten til at lære disciplinen. Du lærer alt fra bunden og er i rigtig gode og trygge hænder hos klubbens dygtige og erfarne stangspringstræner.

Specialtræningen i stangspring afholdes på udvalgte lørdage. Du finder kontaktoplysninger på træneren samt information om sted og nøjagtigt tidspunkt på hjemmesiden under 'Ungdomsatletik'.

KASTETRÆNING

Der er masser af kastetræning på de enkelte atletikhold, men de ældre atleter har også mulighed for at fordybe sig yderligere i denne gren af atletikken.

Hver torsdag tilbydes der specialtræning i kastedisciplinerne, hvor du har mulighed for at dykke helt ned i enkelte kastediscipliners tekniske detaljer og finpudse kasteformen minutvist.

Kastetræningen er for medlemmer fra 16 år og opefter.



Du finder yderligere information og kontaktoplysninger på træneren på klubbens hjemmeside under 'Ungdomsatletik'.

FØLG MED:

Ungdomsløbeholdet har sin egen facebookgruppe, som medlemmer og atleter/forældre til atleter, der jævnligt løber med holdet, kan blive medlem af. Her finder du blandt andet det ugentlige træningsprogram og stævneinfo fra trænerne.

Find siden her:

www.facebook.com/groups/fifungmel-leoglang

Al specialtræning fremgår desuden af klubbens hjemmeside – www.fifatletik.dk – hvor du kan finde opdaterede oplysninger om træningstider og -steder samt kontaktoplysninger på trænerne, hvis du har spørgsmål, før du melder dig til.



KONTAKT:

Du er altid velkommen til at sende spørgsmål og kommentarer til klubbens Stævne- og ungdomsudvalg:
FIFungdomsudvalg@gmail.com