

## Indhold af morgentræningerne - sæson 2011/2012 - DAF/TD/ESAA Morgentræning

Uge	Dag	Overskrift	Indhold - folkeskolelever	Indhold - ungdomsuddannelseselever	Træner(-e)	Mødested
33	Tirsdag	Introduktion	Velkomst, introduktion til fagligt indhold etc. for folkeskolelever - inkl. let træning (jog, stræk, swing)		Jakob Larsen	Stadion
	Torsdag	Introduktion		Velkomst, introduktion til fagligt indhold etc. for folkeskolelever - inkl. let træning (jog, stræk, swing)	Jakob Larsen	Stadion
34	Tirsdag	Generel intro	Koordination, kropsstyrke, bevægelighed og core	Koordination, kropsstyrke, bevægelighed og core	Jakob Larsen	Stadion
	Torsdag	Fri			Thomas Cortebeek	Stadion
35	Tirsdag	Generel intro	Koordination, kropsstyrke, bevægelighed og core	Koordination, kropsstyrke, bevægelighed og core	Thomas Cortebeek	Stadion
	Torsdag	Fri				
36	Tirsdag	Generel intro	Let/middel træning - introduktion:	Let/middel træning - introduktion:	Jakob Larsen	Stadion
	Torsdag	Generel intro			Mikkel Larsen	Stadion
37	Tirsdag	Generel intro	Koordination, kropsstyrke, bevægelighed og core	Koordination, kropsstyrke, bevægelighed og core	Mikkel Larsen	Marselisborghallen
	Torsdag	Generel intro			Mikkel Larsen	Marselisborghallen
38	Tirsdag	Styrketræning	<b>Tirsdage:</b> Fælles opv., styrketræningsteknik og -indlæring, styrketræningsforøvelser, let styrketræning samt diverse kropsstyrke.	<b>Tirsdage:</b> Fælles opv., styrketræningsteknik, fælles styrketræning samt diverse kropsstyrke.	Thomas Cortebeek (fs) Knud Andersen (uu)	Marselisborghallen
	Torsdag	Løbetræning			Jakob Larsen (fs) Mikkel Larsen (uu)	Marselisborghallen
39	Tirsdag	Styrketræning	Styrkeøvelser der skal indlæres: Squat, frivend og dødløft.	Træner sørger for fælles styrketræningsprogram til hver træningsgang med fokus på squat, frivend og dødløft. Sekundært andre styrkeøvelser som træk, opstigninger, bænkpres mv.	Thomas Cortebeek (fs) Knud Andersen (uu)	Vægtrummet
	Torsdag	Løbetræning			Mikkel Larsen (fs) Frank de Pauli (uu)	Marselisborghallen
40	Tirsdag	Styrketræning	<i>UU-elever med begrænset styrketræningserfaring træner med her!</i>		Thomas Cortebeek (fs) Knud Andersen (uu)	Vægtrummet
	Torsdag	Løbetræning			Jakob Larsen (fs) Thomas Cortebeek (uu)	Marselisborghallen
41	Tirsdag	Styrketræning	Løbetræning og fartlege i første halvdel (40-60 min - udendørs) samt kropsstyrke, bevægelighed, medicinbold, cirquitræning mv. i anden halvdel	<b>Tirsdage:</b> Løbetræning og fartlege i første halvdel (40-60 min - udendørs) samt kropsstyrke, bevægelighed, medicinbold, cirquitræning mv. i anden halvdel  <i>NB: Dog starter særligt mellem/lang forløb om torsdag i ugerne 40-46 - mødested er stadig fælles! Program: Længere løbetur (middel int.), cross-teknik/in&amp;outs, løbeteknik, kropsstyrke.</i>	Jesper Mølgaard (løb) Thomas Cortebeek (fs) Knud Andersen (uu)	Vægtrummet
	Torsdag	Løbetræning			Jakob Larsen (fs) Frank de Pauli (uu) Jesper Mølgaard (løb)	Marselisborghallen
42	Tirsdag	FRI	Efterårsferie	Efterårsferie		-
	Torsdag	FRI	Efterårsferie	Efterårsferie		-
43	Tirsdag		<b>Tirsdage:</b> Fælles opv., styrketræningsteknik og -indlæring, middel/tung styrketræning samt diverse kropsstyrke.	<b>Tirsdage:</b> Fælles opv. (20 min), styrketræning efter eget eller fælles program.	Thomas Cortebeek (fs) Knud Andersen (uu)	Vægtrummet
	Torsdag		Styrkeøvelser der skal indlæres: Squat, frivend og dødløft.	Kan man forevise eget program fra personlig træner må dette laves - der vil være supervision fra morgentræner. Alternativt kan man aftale træning/et forløb med morgentræneren.	Jakob Larsen (fs) Frank de Pauli (uu) Jesper Mølgaard (løb)	Marselisborghallen
44	Tirsdag		<i>UU-elever med begrænset styrketræningserfaring træner med her!</i>		Thomas Cortebeek (fs) Knud Andersen (uu)	Vægtrummet
	Torsdag				Jakob Larsen (fs) Mikkel Larsen (uu) Jesper Mølgaard (løb)	Marselisborghallen
45	Tirsdag		<b>Tirsdage:</b> Løbetræning og fartlege i første halvdel (30-45 min - udendørs) samt kropsstyrke, bevægelighed, sji, hækkoordi, cirquitræning mv. i anden halvdel	<b>Tirsdage:</b> Løbetræning og fartlege i første halvdel (30-45 min - udendørs) samt kropsstyrke, bevægelighed, sji, hækkoordi, cirquitræning mv. i anden halvdel  <i>NB: Dog starter særligt mellem/lang forløb om torsdag i ugerne 40-46 - mødested er stadig fælles! Program: Længere løbetur (middel int.), cross-teknik/in&amp;outs, løbeteknik, kropsstyrke.</i>	Thomas Cortebeek (fs) Simon Stewart (uu)	Vægtrummet
	Torsdag				Jakob Larsen (fs) Mikkel Larsen (uu) Jesper Mølgaard (løb)	Marselisborghallen
46	Tirsdag				Thomas Cortebeek (fs) Simon Stewart (uu)	Marselisborghallen
	Torsdag				Jakob Larsen (fs) Mikkel Larsen (uu) Jesper Mølgaard (løb)	Marselisborghallen
47	Tirsdag		<b>Tirsdage:</b> Fælles opv., diverse kropsstyrke, medicinboldkast, core-stability, dynamisk core samt bevægelighedstræning.	<b>Tirsdage:</b> Fælles opv. i Marselisborghallen (ca. 20 min), derefter <u>enten</u> styrketræning efter eget program <u>eller</u> kropsstyrke med folkeskolelever i hallen.	Thomas Cortebeek (fs) Simon Stewart (uu)	Marselisborghallen
	Torsdag				Jakob Larsen (fs) Lars Nielsen (uu)	Marselisborghallen
48	Tirsdag		Fokus på mave, hofter, ryg, lænd, balle mv. - høj belastning/intensitet - evt. med diverse kropsstyrketests.	<i>Man skal altid kunne forevise styrketræningsprogram for at kunne få lov at gå i vægtrummet.</i>	Thomas Cortebeek (fs) Simon Stewart (uu)	Marselisborghallen
	Torsdag				Jakob Larsen (fs) Lars Nielsen (uu)	Marselisborghallen
49	Tirsdag		<b>Tirsdage:</b> 20 min fælles opv., løbe koordination og løbeteknik, hækkoordination samt diverse springtræning (sji, fodled, løbespring, st. længde etc.), stigningsløb, evt. let kropsstyrke til sidst.	<b>Tirsdage:</b> <u>Enten</u> individuel træning med supervision fra morgentræneren <u>eller</u> løbe- og springtræning med samme overskrifter som folkeskolelever - dog med særligt program.	Thomas Cortebeek (fs) Simon Stewart (uu)	Marselisborghallen
	Torsdag				Jakob Larsen (fs) Lars Nielsen (uu)	Marselisborghallen
50	Tirsdag				Thomas Cortebeek (fs) Simon Stewart (uu)	Marselisborghallen
	Torsdag				Jakob Larsen (fs) Lars Nielsen (uu)	Marselisborghallen
51	Tirsdag	FRI	Juleferie	Juleferie		-
	Torsdag	FRI	Juleferie	Juleferie		-
52	Tirsdag	FRI	Juleferie	Juleferie		-
	Torsdag	FRI	Juleferie	Juleferie		-