

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

Uge	Dag	Overskrift	Indhold - folkeskoleelever	Indhold - ungdomsuddannelseselever	Træner(-e)	Mødested
1	Tirsdag	Fri	Juleferie	Juleferie	-	-
	Torsdag	Konkurrencetræning	Tirsdage: Fælles opv. - bl.a. med sjipt, springkoordination, stigningsløb, accelerationer mv., ca. 30 min blandet kropssstyrke/dynamisk core til sidst.	Tirsdage: Fælles opv., hurtighed og accelerationer, eksplosive medicinboldskast samt kropssstyrke.	Jakob Larsen - samt basistræner	Marselisborghallen
2	Tirsdag	Sprint og eksplosiv	Torsdage: Konkurrencetræning - eget program - morgentræner superviserer! - dog basistræning torsdag i uge 1	Torsdage: Konkurrencetræning - eget program - morgentræner superviserer!	Jesper Mølgaard Simon Stewart	Marselisborghallen
	Torsdag	Konkurrencetræning			Jakob Larsen	Marselisborghallen
3	Tirsdag	Sprint og eksplosiv			Jesper Mølgaard Simon Stewart	Marselisborghallen
	Torsdag	Konkurrencetræning			Jakob Larsen Jesper Mølgaard	Marselisborghallen
4	Tirsdag	Sprint og eksplosiv			Jakob Larsen Simon Stewart	Marselisborghallen
	Torsdag	Konkurrencetræning	Thomas Cortebeek Sara Petersen	Marselisborghallen		
5	Tirsdag	Sprint og eksplosiv	Thomas Cortebeek Simon Stewart	Marselisborghallen		
	Torsdag	Konkurrencetræning	Konkurrencetræning - eget program - morgentræner superviserer!	Konkurrencetræning - eget program - morgentræner superviserer!	Jakob Larsen Thomas Cortebeek	Marselisborghallen/ DAF's mødelokale
6	Tirsdag	Teori/ test	Test: Stående længde, baglæns kuglekast, countermovementjumps efterfulgt af div. Kropssstyrke	Idrætsteori - Trænerrollen	Jakob Larsen Thomas Cortebeek	Marselisborghallen/ DAF's mødelokale
	Torsdag	Konkurrencetræning	Konkurrencetræning - eget program - morgentræner superviserer!	Konkurrencetræning - eget program - morgentræner superviserer!	Jakob Larsen Thomas Cortebeek	Marselisborghallen/ DAF's mødelokale
7	Tirsdag	FRI	Vinterferie	Vinterferie	-	-
	Torsdag	FRI	Vinterferie	Vinterferie	-	-
8	Tirsdag	Teori	Tirsdage: Idrætsteori: Idræt og træning	Idrætsteori - Trænerrollen	Mikkel Larsen (fs) Thomas Cortebeek (uu)	DAF's mødelokale
	Torsdag	Teori/ konkurrencetr.	Torsdage: Konkurrencetræning - eget program - morgentræner superviserer!	Pensum: http://rove.dif-sitecore.dif.dk/asp/publikationer_pdf.asp?pdfid=661	Jakob Larsen (fs) Thomas Cortebeek (uu)	Marselisborghallen/ DAF's mødelokale
9	Tirsdag	Teori	Konditionstræning - praktik	Idrætsteori: Konditionstræning	Mikkel Larsen (fs) Frank de Pauli (uu)	DAF's mødelokale
	Torsdag	Teori/ konkurrencetr.		Pensum: http://rove.dif-sitecore.dif.dk/asp/publikationer_pdf.asp?pdfid=650 og	Jakob Larsen (fs) Frank de Pauli (uu)	Marselisborghallen/ DAF's mødelokale
10	Tirsdag	Løbetræning/teori	Konditionstræning - praktik	Konditionstræning - praktik	Thomas Cortebeek Frank de Pauli	Marselisborghallen
	Torsdag	Basistræning	Restitutionsstræning, bevægelighed, pilates, basistræning	Restitutionsstræning, bevægelighed, pilates, basistræning	Jakob Larsen - samt basistræner	Marselisborghallen
11	Tirsdag	Styrketræning	Tirsdage: Fælles opv., fælles styrketræning/ kropssstyrke/ciuitræning/ medicinboldstræning	Tirsdage: Fælles opv. (20 min), styrketræning efter eget eller fælles program.	Thomas Cortebeek Knud Andersen	Marselisborghallen
	Torsdag	Koordination	Torsdage: Fællestræning: Boldspil, koordination, hækkoordination, spring, fodled	Torsdage: Fællestræning: Boldspil, koordination, hækkoordination, spring, fodled	Jakob Larsen Lars Nielsen	Marselisborghallen
12	Tirsdag	Styrketræning	(m/l udøvere kan få sidste 40 min til indiv. løbetræning)	(m/l udøvere kan få sidste 40 min til indiv. løbetræning)	Thomas Cortebeek Knud Andersen	Marselisborghallen
	Torsdag	Koordination			Jakob Larsen Lars Nielsen	Marselisborghallen
13	Tirsdag	Styrketræning			Thomas Cortebeek Knud Andersen	Marselisborghallen
	Torsdag	Koordination			Jakob Larsen Lars Nielsen	Marselisborghallen
14	Tirsdag	FRI	Påskeferie	Påskeferie	-	-
	Torsdag	FRI	Påskeferie	Påskeferie	-	-
15	Tirsdag	Styrke og core/indv. Program	Tirsdage: Fælles opv., diverse kropssstyrke, medicinboldskast, core-stabilitet, dynamisk core samt bevægelighedstræning.	Tirsdage: Fælles opv. i Marselisborghallen (ca. 20 min), derefter <i>enten</i> styrketræning efter eget program <i>eller</i> individuel træning i hallen.	Thomas Cortebeek Knud Andersen	Marselisborghallen
	Torsdag	Koordination	Fokus på mave, hofter, ryg, lænder, baller mv. - høj belastning/intensitet - evt. med diverse kropssstyrketests.	<i>Man skal altid kunne forevise styrketræningsprogram for at kunne få lov at gå i vægtrummet.</i>	Jakob Larsen Sara Petersen	Marselisborghallen
16	Tirsdag	Styrke og core/indv. Program	20 min fælles opv., løbe koordination og løbeteknik, hækkoordination samt diverse springtræning (sjipt, fodled, løbespring, st. længde etc.), stigningsløb, evt. let kropssstyrke til sidst.	Torsdage: <i>Enten</i> individuel træning med supervision fra morgentræneren <i>eller</i> løbe- og springtræning med samme overskrifter som folkeskoleelever - dog med særligt program.	Thomas Cortebeek Knud Andersen	Marselisborghallen
	Torsdag	Koordination			Jakob Larsen Sara Petersen	Marselisborghallen
17	Tirsdag	Styrke og core/indv. Program	20 min fælles opv., løbe koordination og løbeteknik, hækkoordination samt diverse springtræning (sjipt, fodled, løbespring, st. længde etc.), stigningsløb, evt. let kropssstyrke til sidst.	Torsdage: <i>Enten</i> individuel træning med supervision fra morgentræneren <i>eller</i> løbe- og springtræning med samme overskrifter som folkeskoleelever - dog med særligt program.	Thomas Cortebeek Simon Stewart	Marselisborghallen
	Torsdag	Koordination			Jakob Larsen Sara Petersen	Marselisborghallen
18	Tirsdag	Styrke og core/indv. Program	20 min fælles opv., løbe koordination og løbeteknik, hækkoordination samt diverse springtræning (sjipt, fodled, løbespring, st. længde etc.), stigningsløb, evt. let kropssstyrke til sidst.	Torsdage: <i>Enten</i> individuel træning med supervision fra morgentræneren <i>eller</i> løbe- og springtræning med samme overskrifter som folkeskoleelever - dog med særligt program.	Thomas Cortebeek Simon Stewart	Marselisborghallen
	Torsdag	Koordination			Jakob Larsen Jesper Mølgaard	Marselisborghallen
19	Tirsdag	Sprint og eksplosiv	Tirsdage: Fælles opv., sprintkoordination, løbeteknik, accelerationer og hurtighed, eksplosive kast (fx kuglekast)	Tirsdage: Fælles opv., sprintkoordination, løbeteknik, accelerationer og hurtighed, eksplosive kast (fx kuglekast) og test i fx kuglekast, stående længde mv. 1 udvalgt test pr. gang!	Thomas Cortebeek Knud Andersen	Stadion
	Torsdag	Konkurrencetræning			Jakob Larsen Jesper Mølgaard	Stadion
20	Tirsdag	Sprint og eksplosiv	Torsdage: Indv. konkurrencetræning efter program fra personlig træner - morgentræneren superviserer!	Torsdage: Indv. konkurrencetræning efter program fra personlig træner - morgentræneren superviserer!	Thomas Cortebeek Sara Petersen	Stadion
	Torsdag	Konkurrencetræning			Jakob Larsen Jesper Mølgaard	Stadion
21	Tirsdag	Sprint og eksplosiv			Thomas Cortebeek Sara Petersen	Stadion
	Torsdag	Konkurrencetræning	Jakob Larsen Jesper Mølgaard	Stadion		
22	Tirsdag	Fælles træning	"Sociale træningsaktiviteter" samt evaluering	"Sociale træningsaktiviteter" samt evaluering	Jakob Larsen Thomas Cortebeek Mikkel Larsen	Stadion