



## Gruppernes træningsplan:

### Mini- maxi (7 – 11-årige):

Træning på stadion hver tirsdag og torsdag kl. 16.30 – 18.00. Holdets trænere er: Mette Marie, Tobias, Rebecca S og Mike. Første træning tirsdag d. 28. april i mindre grupper.

### Boblerne (12 – 13-årige):

Nye træningstider for BAK boblerne. Fra uge 24 vil træningen blive ændret til

**mandag og torsdag.** Begge dage fra kl. 16:30 til 18:15.

Samtidig med dette vil der være specialiserede træfninger tirsdag og fredag i springdisciplinerne. Hvis der er nogle spørgsmål angående de nye ændringer så tal med Kasper på mandag eller torsdag.

### BAK Ungdom-Senior Spring/Sprint (fra 14 år)

Træning på stadion hver mandag og onsdag i 3 grupper. Træningsplan:

#### **Mandag 18.00 -20.00:**

Stangspring m. Wojciech

Længdespring m. Emil

Sprint m. Tommy (Kasper hjælper de 14-årige, som lige er rykket op)

#### **Tirsdag 18.00 -20.00:**

Styrke m. Tommy og Emil

#### **Onsdag 16.30 – 18.00:**

Højdespring m. Emil

#### **Onsdag 18.00 – 20.00**

Sprint m. Emil og Kasper (Kasper sig af 400m. træning)

#### **Torsdag 17.00 – 18.00:**

Hækkeløb m. Wojciech

#### **Torsdag 18.00 – 20.00:**

Sprint m. Tommy (primært) og Emil

Stangspring m. Wojciech

#### **Lørdag enten 10.00 – 12.00 eller 12.00 – 14.00:**

Styrke m. Emil

### Konkurrenceløberne:

Træningen vil som udgangspunkt frem til og med 10. maj starte fra stadion. Mandag d. 27. april foregår træningen helt særligt kl. 16.30 – 18.00. Fremover vil der være træning mandag og onsdag fra stadion kl. 18.00 samt hver torsdag i skoven fra kl. 18.00. Løbetrænerne er Per, Stephan.

### Kastegruppen:

Træning på stadion hver mandag, tirsdag, onsdag og torsdag fra kl. 18.00 – 20.00. Gruppens trænere er Uffe og Mike. Første træning er mandag d. 27.april.

### Løb og motion:

Første træning mandag d. 27.april i henhold til besked sendt ud til den enkelte deltager. Gruppens trænere er Connie og Ivar.



## **+60 – gruppen**

Træningen starter fra stadion hver mandag og torsdag kl.9.00. Ole og Ulrich 51271126 er gruppens trænere og udsender nærmere oplysningen til deltagerne.