

Program Friidrettsskolen 2012

Mandag			Tirsdag			Onsdag			Torsdag			Fredag		
900	Oppmøte, Velkommen		900	Opprop i grupper		900	Opprop i grupper og informasjon om dagen		900	Opprop i grupper		900	Opprop i grupper	
930	Opprop og oppvarming		915	Oppvarming i grupper		930	Felles avreise fra Stadion		915	Oppvarming i grupper		915	Oppvarming i grupper	
1000	Bli kjent i gruppa. Navneleker		0945-1100	Gr A	Hekk	1015	Ankomst Frognerbadet		1000-1130	Gr A	Kule/liten boll	0930-1015	Stevne, Økt 1	
				Gr B	Hopp - Høyde					Gr B	Hekk			
				Gr C	Hopp - Lengde					Gr C	Hopp - Høyde	1030-1115	Stevne Økt 2	
				Gr D	Hekk					Gr D	Hopp - Lengde			
				Gr E	Hekk					Gr E	Kast	1115-1215	Lunsj	
				Gr F	Kast					Gr F	Hopp - Høyde			
				Gr G	Hopp - Høyde					Gr G	Hekk			
1030-1130	Gr A	Løp - sprint/stafettvekslinger	1100-1200	Fotball-turnering på gresset.		1015-1400	Frognerbadet		1130	Felles "avreise" til parken		1230-1345	Stevne, Økt 3	
	Gr B	Løp - sprint/stafettvekslinger												
	Gr C	Løp - sprint/stafettvekslinger												
	Gr D	Løp - sprint/stafettvekslinger												
	Gr E	Hopp - Lengde												
	Gr F	Hopp - Lengde												
	Gr G	Løp - sprint/stafettvekslinger												
1130-1230	Lunsj		1200-1300	Lunsj										
1230-1400	Gr A	Hopp - Høyde	1300-1445	Gr A	Hopp - Lengde						1415	Utdeling av medlajer og diplom		
	Gr B	Hopp - Lengde		Gr B	Kule/liten ball									
	Gr C	Kule/liten ball		Gr C	Hekk						1500	Friidrettsskolen avsluttes		
	Gr D	Kule/liten ball		Gr D	Hopp -Høyde									
	Gr E	Løp - sprint/stafettvekslinger		Gr E	Hopp -Høyde									
	Gr F	Løp - sprint/stafettvekslinger		Gr F	Hekk									
	Gr G	Kast		Gr G	Hopp -Lengde									
1400-1500	Stafetter og Rebusløp				1400	Felles retur til stadion		1430	Felles retur til stadion					
1500	Ferdig		1500	Ferdig		1500	Ferdig		1500	Ferdig				

