

Preliminär version 24-02-01

Utbildningsplan 2024

för aktiva

Mars/april	Grenskola - Sprint	Sätra Friidrottshall
Mars/april	Grenskola - Längd/tresteg	
April/ maj	Grenskola - Spjut	
Okt/nov	Grenskola - Höjd	
Okt/nov	Grenskola - Stav	Sätra Friidrottshall
Okt/nov	Grenskola - Mångkamp	
November	Friidrott i gymnastikhall	

för tränare

Mars/april	Grenskola - Sprint	Sätra Friidrottshall
Mars/april	Grenskola - Längd, tresteg	
April/maj	Grenskola - Spjut	
17 mars (start)	Friidrott för barn 7-10 år	Tibblehallen
13 april (start)	Friidrott 10-12 år	Sollentuna Friidrottshall, m fl
13 april (start)	Friidrott 12-14 år	Sollentuna Friidrottshall, m fl
Okt/nov	Grenskola - Höjd	
Okt/nov	Grenskola - Stav	Sätra Friidrottshall
Okt/nov	Grenskola - Mångkamp	
Okt/nov	Friidrott för barn 7-10 år	
Okt/nov	Friidrott 10-12 år	Sätra Friidrottshall
Okt/nov	Friidrott 12-14 år	Sätra Friidrottshall
November	Friidrott i gymnastikhall	

för tränare och aktiva

April	Clinic - Lång Häck	Sätra Friidrottshall
Maj	Clinic - Stafett	
Maj	Clinic - OCR	Åkersberga
November	Clinic - Vikt	
November	Clinic - Hel, stark, skadefri	Sätra Friidrottshall

för tävlingsfunktionärer

13-14 januari	Distriktsdomare	Sätra Friidrottshall
13-14 april	Teknisk Ledare	Sollentuna Friidrottshall
April/maj	Eltid	
December	Starter	

<i>Friidrott för barn 7-10 år</i>	<i>= 2 tillfällen + webbaserad introduktionskurs</i>
<i>Friidrott 10-12 år</i>	<i>= 4 tillfällen + webbaserad SISU Grundutbildning (obligatorisk)</i>
<i>Friidrott 12-14 år</i>	<i>= 4 tillfällen</i>
<i>Grenskola</i>	<i>= 3-4 pass x ca 2 timmar</i>
<i>Clinics</i>	<i>= 1 pass ca 4 timmar</i>