

SPRINT/HÆK

2011

4-5/11:	Weekendsamling KC-Øst
14/11:	Hverdagstræning, Sprint
16/11:	Hverdagstræning, Hæk
28/11:	Hverdagstræning, Sprint
30/11:	Hverdagstræning, Hæk
2-3/12:	Weekendsamling KC-Øst
14/12:	Feltest KC-Øst

2012

9/1:	Hverdagstræning, Sprint
11/1:	Hverdagstræning, Hæk
16/1:	Hverdagstræning, Sprint
18/1:	Hverdagstræning, Hæk
25-26/2:	Stævnedeltagelse, DMi
3-4/3:	Stævnedeltagelse, DMUi
31/3-7/4:	Træningslejr, Alfamar (Portugal)
27-28/4:	Weekendsamling KC-Øst
9/5:	Feltest KC-Øst
16/5:	Hverdagstræning
30/5:	Hverdagstræning
Juli:	Stævnedeltagelse WindSprint i Sunsvall, Sverige

Der bliver endvidere afsat 2 aftener til DAF's Mentale Udviklingstrappe - årgang 91-94 - info følger senest medio december.

MANGEKAMP

2011

28-30/10:	Weekendsamling, Aabenraa
2-3/12:	Weekendsamling KC-Øst
14/12:	Feltest KC-Øst
28/12:	Hverdagstræning

2012

25/1:	Hverdagstræning
4-5/2:	Stævnedeltagelse, DMi mangekamp
25-26/2:	Stævnedeltagelse, DMi
3-4/3:	Stævnedeltagelse, DMUi
17-18/3:	Weekendsamling KC-Øst
31/3-7/4*:	Træningslejr
9/5:	Feltest KC-Øst

Der bliver endvidere afsat 2 aftener til DAF's Mentale Udviklingstrappe - årgang 91-94 - info følger senest medio december.

*Træningslejr i Sydeuropa - nærmere info følger medio december.

Generel information omkring aktiviteterne:

Mere detaljeret indhold i aktiviteterne vil løbende tilgå de aktive og deres personlige trænere.

Feltest: *Der opfordres til at alle U20 aktive deltager ved feltest, da man fra DAF's side gerne vil have mulighed for at følge de aktives fysiske udvikling. Ældre aktive kan deltage.*

Træningslejr: *Der tilbydes en træningslejr i udlandet af en uges varighed i påsken. Ønsker den aktive at deltage længere vil der ikke være garanteret mulighed for trænerassistance.*

Der arbejdes endvidere på aktiviteter som spot-kurser fx foredrag o.l. af succesfulde aktive/trænere, hvor talentudviklingsaktive vil have fortrinsret.

KC-ØST

AKTIVITETSKALENDER FOR DAF'S TALENTUDVIKLING



Trænere:

Sprint/hæk:

Michael Jørgensen michael@sparta.dk

Kenth Olsson kentho@tele2.se

Lars Pedersen ldp@hotmail.dk

Lars Kristiansen larsnkristiansen@gmail.com

Mellem/lang:

Heidi Jensen Heidi.Jensen126@skolekom.dk

Kim Birk kimbirkj@hotmail.com

Spring:

Anders Møller andersmoller77@hotmail.com

Thor Torp thortorp@oncable.dk

Thomas Offersen thomasoffersen@gmail.com

Kast:

Carsten Bomme carstenbomme@gmail.com

Helle Rolighed hellerolighed@gmail.com

Mangekamp:

Bo Lindholm bolindholmpedersen@hotmail.com

SPRING

2011

4-5/11:	Weekendsamling KC-Øst
23/11:	Hverdagstræning kl. 16.30 Teknisk træning og springtræning
2-3/12:	Weekendsamling KC-Øst
14/12:	Felttest KC-Øst
20/12:	Hverdags - STÆVNE kl. 17.00 Videoopt. (læ,tr,st,hø fra kort tilløb)

2012

25/1*:	Stævnedeltagelse Kortbane kl. 17.00 Spartahal Sammen med KC-Vest Videooptagelse
28-29/1:	Stævnedeltagelse, Stang Pallaspelen, Malmö
16/2*:	Stævnedeltagelse VinterSpring/Sprint i Århus Sammen med KC-Vest
25-26/2:	Stævnedeltagelse, DMi
3-4/3:	Stævnedeltagelse, DMUi
31/3-7/4**:	Træningslejr
20-21/4:	Weekendsamling KC-Øst
2/5:	Hverdagstræning kl. 16.30
9/5:	Feltest KC-Øst
23/5:	Hverdags - STÆVNE kl. 17.00 Videoopt. (læ,tr,hø fra kort tilløb)

Der bliver endvidere afsat 2 aftener til DAF's Mentale Udviklingstrappe - årgang 91-94 - info følger senest medio december.

*Udover de 2 indendørs stævner planlægges der også deltagelse i et svensk stævne i løbet af sommeren. INFO om dato, sted og økonomi følger senest primo april 2012.

**Spring træningslejr i Sydeuropa - nærmere info følger medio december.

KAST

2011

4-5/11:	Weekendsamling KC-Øst
14-16/11*:	Hverdagstræning, Ku,Sp,Di,Ha
2-3/12:	Weekendsamling KC-Øst
5-7/12*:	Hverdagstræning, Ku,Sp,Di,Ha
14/12:	Felttest KC-Øst
18/12:	Spotkursus kl. 12.00 Hammerkast, Jan Bielecki

2012

9-11/1*:	Hverdagstræning, Ku,Sp,Di,Ha
20-22/2*:	Hverdagstræning, Ku,Sp,Di,Ha
25-26/2:	Stævnedeltagelse, DMi
3-4/3:	Stævnedeltagelse, DMUi
9-11/3:	Stævnedeltagelse og træning World Indoor Throwing, (Växjö, Sverige) Sammen med KC-Vest
31/3-7/4:	Træningslejr, Alfamar (Portugal)
23-25/4*:	Hverdagstræning, Ku,Sp,Di,Ha
9/5:	Feltest KC-Øst
14-16/5*:	Hverdagstræning, Ku,Sp,Di,Ha
19-20/5:	Stævnedeltagelse: Halle (Tyskland) Kun for udvalgte, sammen med KC-Vest
4-6/6*:	Hverdagstræning, Ku,Sp,Di,Ha
16-17/6:	Stævnedeltagelse: Bottnaryd Kun for udvalgte, sammen med KC-Vest

Der bliver endvidere afsat 2 aftener til DAF's Mentale Udviklingstrappe - årgang 91-94 - info følger senest medio december.

* Som eksempel betyder 14-16/11:

Træning for Kuglestød mandag d. 14, kl. 18.30

Træning for Spydkast tirsdag d. 15, kl. 18.40

Træning for Diskoskast onsdag d. 16, kl. 16.30

Træning for Hammerkast onsdag d. 16, kl. 17.45

MELLEM/LANG

2011

25/10:	Hverdagstræning kl. 18 Basis/udholdenhed
15/11:	Hverdagstræning kl. 18 Basis/udholdenhed
4-5/11:	Weekendsamling KC-Øst
26/11:	Hverdagstræning kl. 9.30+15.30 Basis/udholdenhed/styrke
2-3/12:	Weekendsamling KC-Øst
13/12:	Hverdagstræning, Malmö kl. 18 Konkurrence forberelse
14/12:	Felttest KC-Øst

2012

14/1:	Hverdagstræning, Malmö kl. 9.30 Konkurrence forberedelse KC-Øst kl. 15.30, Styrke
14/2:	Hverdagstræning, Malmö kl. 18 Konkurrenceforberedelse
25-26/2:	Stævnedeltagelse, DMi
3-4/3:	Stævnedeltagelse, DMUi
27/3:	Hverdagstræning
31/3-7/4:	Træningslejr, Alfamar (Portugal)
9/5:	Feltest KC-Øst
22/5:	Hverdagstræning kl. 18 Konkurrence forberedelse
19/6:	Hverdagstræning kl. 18 Konkurrence forberedelse
14/8:	Hverdagstræning kl. 18 Konkurrence forberedelse

Der bliver endvidere afsat 2 aftener til DAF's Mentale Udviklingstrappe - årgang 91-94 - info følger senest medio december.