

MANGEKAMP

2011

29-30/10:	Weekendsamling, Aabenraa
2-3/12:	Weekendsamling KC-Vest
15/12:	Felttest KC-Vest

2012

13-14/1:	Weekendsamling, KC-Vest
4-5/2:	Stævnedeltagelse, DMi mangelkamp
15/2:	Hverdagstræning
22/2:	Hverdagstræning
25-26/2:	Stævnedeltagelse, DMi
3-4/3:	Stævnedeltagelse, DMUi
21/3:	Hverdagstræning
31/3-7/4*:	Træningslejr
18/4:	Hverdagstræning
25/4:	Hverdagstræning
2/5:	Hverdagstræning
8/5:	Felttest KC-Vest
16/5:	Hverdagstræning
23/5:	Hverdagstræning
6/6:	Hverdagstræning
13/6:	Hverdagstræning
16-17/6:	Stævnedeltagelse NM-mangelkamp, Norge

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

*Træningslejr i sydeuropa sammen med Kast Vest - nærmere info følger ultimo november.

SPRINT/HÆK

2011

4-5/11:	Weekendsamling KC-Vest
2-3/12:	Weekendsamling KC-Vest
8/12:	Hverdagstræning
15/12:	Felttest KC-Vest
27/12*:	Stævnedeltagelse Sidste Chance i Århus

2012

16/1:	Hverdagstræning
26/1:	Hverdagstræning
16/2*:	Stævnedeltagelse VinterSprint i Århus
25-26/2:	Stævnedeltagelse, DMi
3-4/3:	Stævnedeltagelse, DMUi
25/3:	Spotkursus Hækkeløb
31/3-7/4**:	Træningslejr
21-22/4:	Weekendsamling KC-Vest
8/5:	Felttest KC-Vest
14/5:	Hverdagstræning
28/5:	Hverdagstræning

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

*Ved de anførte stævnedeltagelser vil der optages video og efterfølgende video analyse.

**Træningslejr i sydeuropa - nærmere info følger ultimo november.

Generel information omkring aktiviteterne:

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

Felttest: *Der opfordres til at alle U20 aktive deltager ved felttest, 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-VEST

AKTIVITETSKALENDER FOR DAF'S TALENTUDVIKLING



Trænere:

Sprint/hæk:

Mikkel Larsen miklar@miklar.dk
Jakob Larsen larsenkh@hotmail.com
Uwe Eisenhut uwe_eisenhut@gmx.de

Mellem/lang:

Frank de Paoli fdp@fi.au.dk
Jesper Mølgaard bsjesper@stofanet.dk
Bent Jensen bje@sparbank.dk

Spring:

Lars Nielsen renalars@post7.tele.dk.com
Thomas Cortebeek cortebeek@stofanet.dk
Ole Kvist ole_kvist@hotmail.com

Kast:

Knud Andersen elite@daf-elite.dk
Simon Stewart shotput2004@hotmail.com

Mangelkamp:

Jens B. Christensen jbc@idraet.au.dk

SPRING

2011

4-5/11:	Weekendsamling KC-Vest
2-3/12:	Weekendsamling KC-Vest
15/12:	Felttest KC-Vest
20/12:	Hverdagstræning, Læ,Tr,Hø
22/12:	Hverdagstræning, Stang

2012

25/1*:	Stævnedeltagelse Kortbane kl. 17.00 Spartahal Sammen med KC-Øst Videooptagelse
31/1:	Hverdagstræning, Læ,Tr,Hø
2/2:	Stang
16/2*:	Stævnedeltagelse VinterSpring/Sprint i Århus Sammen med KC-Øst
25-26/2:	Stævnedeltagelse, DMi
3-4/3:	Stævnedeltagelse, DMUi
20/3:	Hverdagstræning, Læ,Tr,Hø
22/3:	Hverdagstræning, Stang
31/3-7/4*:	Træningslejr
20-21/4:	Weekendsamling KC-Vest
8/5:	Feltest KC-Vest
22/5:	Hverdagstræning, Læ,Tr,Hø
24/5:	Hverdagstræning, Stang
5/6:	Hverdagstræning, Læ,Tr,Hø
7/6:	Hverdagstræning, Stang

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-Vest
21/11:	Hverdagstræning, Ku,Di,Ha,Sp
2-3/12:	Weekendsamling KC-Vest
12/12:	Hverdagstræning, Ku,Di,Ha
15/12:	Felttest KC-Vest
19/12:	Hverdagstræning, Spyd

2012

2/1:	Hverdagstræning, Ku,Di,Ha,Sp
16/1:	Hverdagstræning, Ku,Di,Ha,Sp
6/2:	Hverdagstræning, Spyd
20/2:	Hverdagstræning, Ku,Di,Ha,Sp
25-26/2:	Stævnedeltagelse, DMi
3-4/3:	Stævnedeltagelse, DMUi
9-11/3:	Stævnedeltagelse og træning World Indoor Throwing, (Växjö, Sverige) Sammen med KC-Øst
19/3:	Hverdagstræning, Ku,Di,Ha,Sp
31/3-7/4*:	Træningslejr
20/4:	Hverdagstræning, Ku,Di,Ha
23/4:	Hverdagstræning, Spyd
8/5:	Feltest KC-Vest
14/5:	Hverdagstræning, Spyd
18/5:	Hverdagstræning, Ku,Di,Ha
19-20/5:	Stævnedeltagelse: Halle (Tyskland) Kun for udvalgte, sammen med KC-Øst
4/6:	Hverdagstræning, Spyd
15/6:	Hverdagstræning, Ku,Di,Ha
Primo Juli:	Stævnedeltagelse: Bottnaryd Kun for udvalgte, sammen med KC-Øst

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

*Træningslejr i sydeuropa sammen med Mangekamp Vest - nærmere info følger ultimo november.

MELLEM/LANG

2011

4-5/11:	Weekendsamling KC-Vest
Uge 45*:	Udholdenhedstest Active Institute Århus
2-3/12:	Weekendsamling KC-Vest
19/12:	Hverdagstræning, Århus eller Skive

2012

17/1:	Hverdagstræning, Århus eller Skive
Uge 6*:	Udholdenhedstest Active Institute Århus
18-19/2:	Weekendsamling KC-Vest
25-26/2:	Stævnedeltagelse, DMi
3-4/3:	Stævnedeltagelse, DMUi
12/3:	Hverdagstræning, KC-Vest
31/3-7/4**:	Træningslejr
23/4:	Hverdagstræning, KC-Vest
Uge 20*:	Udholdenhedstest Active Institute Århus
20/5:	Hverdagstræning, KC-Vest

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

* Udholdenhedstest - Hver af de tre er én individuel testdag i løbet af ugen som aftales med den enkelte atlet / træner (submax og VO₂max på Active Institute, Århus). Disse test er mod ekstra betaling, hvorfor dette tilbud er frivilligt.

**Træningslejr i sydeuropa - nærmere info følger ultimo november.