

ToJ

Stadie/Ålder	Pass/tid	Träningsinnehåll	Tävlingar	Tränare	Utbildning
Uppbyggnadsstadiet 14- 16 år	2- 4pass/v 1,5- 2h/p	Periodisering av träning med uppbyggande-, förberedande- & tävlingsperiod. Veckoplaner. Grengrunder nivå A, B & C, inkl löp.	Tävlingar runt Stockholmslän Kraftmätningen, Svealandsserien, Stafett-DM, Terräng-DM (SM).	Grengrupptränare Huvudtränare	08-fri Svensk fri

Basträningar 1-2 ggr/v för alla oavsett nivå årskullevis för att vårda den sociala miljön.

Ena passet fys & flås inriktad (alla) & den andra mer friidrotts- & "dagens gren" betonad (motion). Primumlösning!

De som vill lite mer har tillgång till grengruppträningar 1- 2ggr/v beroende på gren, ålder, nivå samt tränings- och tävlingsnärvaro.

Baspass 14- 16 år	2 baspass/v 1,5- 2h/p	Baspass planeras och genomförs av huvudtränarna för gruppen. Ett baspass med inriktning fys och flås Andra baspasset med veckans grentema.	Huvudtränare
Grengrupps pass 14-16 år	1- 2 grengrupps- träningar/v 1,5-2 h/p	Periodisering av träning med veckoplanering. Grengruppsindelningar. Veckoplanering från kansliet Grengrupptränarna ansvarar och genomför sin grenträning.	Tekniktränare
Kriterier för att delta i grengruppträningar		*Den aktive ska träna friidrott regelbundet, både baspass och grengruppspass. *Den aktive ska tävla i sin gren/grenar. * Den aktive ska ha friidrott som huvudsport?	