



# ESTUNA IF

## Årshjul friidrotten

**Januari** - slägga och diskus + teknik/styrkeövning som hör till respektive gren.

**Februari** - kula , 40/60/600m & häckträning (löpteknik/starter) + teknikövningar. Öva på grenar inför Tunakampen som är i mars.

**Mars** - höjdhopp och tresteg/stavhopp + teknik/styrkeövning

**April** - ev löpning utomhus inför löptävlingar (Slottsmilen & Robroloppet) längdhopp och kast med liten boll/nerf/spjut (anpassa efter ålder) + teknik/styrkeövning.

**Maj** - hyra in oss på IP sportcentrum träna alla grenar inför Rånäs 4H spelen och Marmakampen 6/6.

## Sommaruppehåll

**Augusti** - uppstart med Friskis och Svettis på Arnes äng och löpträning inför Svanbergaloppet i augusti alla friidrottsgrupper tillsammans.

**September** - längdhopp och kast med liten boll/nerf/spjut + teknik/styrkeövning som hör till. Hyra in oss på sportcentrum öva alla grenar inför Järvsö.

**Oktober** - kula, 40/60/ 600m & häckträning (löpteknik/starter) + teknik/styrkeövning.

**November** - höjdhopp och tresteg/stavhopp + teknik/styrkeövning.  
Hyra in oss i Mathildahallen öva alla grenar inför Mathildaspelen i början på december.

**December** - diskus/slägga + teknik/styrkeövning.

## Juluppehåll

---