

# ESAA Pensum – Atletik – Torsdags træningen.

## Generel kropstyrke:

**Øvelser:** Mave, balde, hofte, lår, ryg,

**Formål:** Opbygning af nødvendig styrke til at gennemfører og indlære følgende:

**Fokus:** Kropsfornemmelse, kropsspænding

## Koordination:

**Øvelser:** Højeknæ, Sædespark, Fodvip, Straktbensløb, Udspark.

**Fokus:** Teknik > fart

## Hækkoordination:

**Øvelser:** Side til hæk: Straktben, højeknæ, Front til hæk: Pendulben, almindelig hækbevægelse. Rotation over hæk.

**Fokuspunkter:** Fysisk træning, Stabilitet kropstamme og hofte. Motorisk træning.

## Løb over minihække:

**Øvelser:** 3, 2 & 1 berøringer.

**Fokuspunkter:** Kropsholdning, Fodvip, højttungdepunkt rytme.

## Fladspring:

**Øvelser:** Gadedrengeløb, Løbespring, Hink. Fodledshop.

**Fokuspunkter:** aktivt fodisæt på hele foden, kropsholdning, højt tyngdepunkt, rytme, fuld udstrækning af fod-, knæ- og hoftelid i afsæt.

## Vertikale spring:

**Øvelser:** Sjippe, fodledshop og samlede hop over lave forhindringer.

**Fokuspunkter:** aktivt fodisæt på forfoden, kropsholdning, højt tyngdepunkt, svingbevægelse med ben - som knæløft ikke hæløft, rytme, fuld udstrækning af fod-, knæ- og hoftelid i afsæt.

## Medicinbold og kugle kast:

**Øvelser:** Fremover, bagover, slyngkast, stød, indkast, Hoftekast, Sidemave

**Fokuspunkter:** Timing af ledbevægelse, kropsholdning, Styrke.

## Fødder og ankler:

**Øvelser:** Et bens balance øvelser på; vippebræt, Bosu og bløde måtter, øvelser i sand, elastik øvelser, makker øvelser

**Fokuspunkter:** optræning af balance og kropskontrol

## Gymnastik:

**Øvelser:** Koldbøtter, vejrmøller, håndstand rulle.

**Fokuspunkter:** kropsholdning, kropsfornemmelse, rumfornemmelse, kropsspænding.

**Formål:** Indlæring af uvante bevægelsesmønstre for at fremme generelbevælseslærer, til gavn for efterfølgende teknisk indlæring.

## Smidighed/bevæglighed:

**Fokuspunkter:** Teknik, øvelses introduktion.

**Formål:** Undervisning i typer af udstrækning. Hvilke, hvornår og hvorfor.

## Træningsprogression.

### Esaa atletik sæsonperiodisering torsdagstræning.

	Grundtræning Uge 39-45, 11-14	Forberedende konkurrenceperiode Uge 46-4, 15-22	Konkurrenceperiode Uge 5-9, 32-38
Generel kropsstyrke	xxx	x	x
Koordination	xx	xx	xx
Hækkoordination	xxx	xx	x
Løb over minihække		xx	x
Fladspring	x	xx	x
Vertikale spring	xx	xx	x
Medicinbold	xxx	xxx	xx
Kuglekast		x	xx
Fødder og ankler	xxx	xx	x
Gymnastik	xxx	x	
Bevægelighed	x	xx	xxx

I ovenstående skema ses træningsperiodiseringen for torsdagstræningen i esaa atletik. Antallet af krydser repræsenterer hvor meget tid der vil være afsat til træningsmetoden i tidsperioden.

Hovedfokus vil i alle perioder altid være på teknisk korrekt udførelse af øvelserne. Aktive vil derfor ikke få lov at progressere i periodiseringen, hvis deres teknik ikke er tilstrækkeligt udviklet.

Som det ses i ovenstående skema, vil meget af træningen gå igen i de forskellige træningsperioder.

Undervejs vil der dog ske et skift mod mere specifikke bevægelser, samt hurtighed og eksplosivitet vil have højere prioritet i konkurrenceperioden. Træningens hovedformål vil dog fortsat være teknisk og skadesforebyggende.