

ATLETIKTRÆNING PÅ HERLUFSHOLM STADION.

Så er det igen blevet muligt at træne atletik på Herlufsholm Stadion, men det vil komme til at foregå på en helt anderledes måde end tidligere.

TRÆNINGSTIDER:

Vi har pt. ikke mulighed for at lade den yngste gruppe – indtil 9 år – starte. Det vil ske så snart mulighederne er til stede.

Fra 10 år og opefter:

Mandag kl. 17.30 – 19.00

Torsdag kl. 17.30 – 19.00

Træning efter aftale med træner – tirsdag fra 16.30 – 17,30

1. Vi mødes fortsat ved den lille tribune på stadion. Der vil være afmærket, hvor hver gruppe skal mødes.
2. Man må først ankomme til træning kl. 17.30 og skal forlade stadion så snart træningen er afsluttet.
3. Vi må være 4 grupper a 6 aktive i hver gruppe + træner
4. Det er ikke muligt at skifte gruppe undervejs, dvs. den gruppe man er i, skal man træne i indtil videre.
5. Opvarmning, dvs. løbeturene – skal foregå udenfor stadion f.eks. fodsporet – hundeskoven og Herlufsholm alle og tilbage på stadion.
6. Hver gruppe vil skulle opholde sig indenfor et bestemt område af stadion.
7. Når vi løber interval, løber hver gruppe for sig så det ikke er muligt at komme i berøring med hinanden.
8. Løbes længere intervaller, skal det ske udenfor stadion.
9. Klublokalet, redskabs – og styrkelokalet vil være lukket.
10. Toiletterne er afløst.
11. Skal der bruges redskaber er det træneren, som afhenter dem og sætter den in på plads igen. Redskaberne afsprittes før og efter brug. Skal flere aktive bruge de samme redskaber, skal de også afsprittet efter hver gang de er blevet brugt. Det gøres af træneren.
12. Træningen foregår udendørs – uanset vejret. Skulle vejret blive voldsomt – aflyses træningen.

ANDRE PRAKTISKE FORHOLD:

1. Hold afstand til dine kammerater under hele træningen.
2. ingen legen eller skubben – altså ingen fysisk kontakt.
3. Bliv hjemme fra træning, hvis du er syg eller føler dig sløj
4. Spyt ikke på banerne. Spyt heller ikke på hænderne og redskaberne.
5. Klubben har købt en del håndsprit, men det vil være en god ide selv at medbringe en lille flaske.
6. trænerne har håndsprint med ved de forskellige træningszoner.