

STREET COACHING ACADEMY SCHEMA VT 2019

Vårtermin 2019: 7 Februari – 30 Maj. (16v)

Huvudtränare: Camilo & Don

- 1) **7 Februari**
Vaults & pressar/landningar. (Helkropp) (**Don**)
- 2) **14 Februari**
Wallruns & catleaps + climbups/klättring. (Överkropp) (**Camilo**)
- 3) **21 Februari**
Roterande/snurrande övningar; Rolls, palmspinns, wallspinns, reverse, hjulningar, 360° pressar, turn vault, 360° underbar etc. (Helkropp) (**Don**)
- 4) **28 Februari**
Klättring, turn vaults, catleaps, Drops till rolls, ordentliga landningstekniker. (Underkropp) (**Camilo**)
- 5) **7 Mars**
Fys & Rädsla. (Helkropp) (**Don**)
- 6) **14 Mars**
Vaults; recap. (Helkropp) (**Camilo**)
- 7) **21 Mars**
Balans; olika hinder, situationer & rörelser + pressar. (Helkropp) (**Don**)
- 8) **28 Mars**
Flow; vaults/hinderbana. (Helkropp) (**Camilo**)
- 9) **4 April**
Alla Hopptekniker; strides, running press, plyometrik, tic tacs, ghost, pendel, crane, landningar. (Underkropp) (**Don**)
- 10) **11 April**
Väggar; wallruns, tictacs, catleaps, climbups. (Överkropp) (**Camilo**)
- 11) **25 April**
Flow; momentumbehärskning. Hinderbana & ta tid? (**Don**)
- 12) **2 Maj**
Hinderbana; eleverna kommer på sina egna. (Helkropp) (**Camilo**)
- 13) **9 Maj**
Volter/akrobatik + freestyle. (Helkropp) (**Don**)
- 14) **16 Maj**
Räcken; swings & tricks. + freestyle. (Hel+Överkropp) (**Camilo**)
- 15) **23 Maj**
Teori (ingen träning) (**Don**)
- 16) **30 Maj**
Avslutning; Tensta Berget. (helkropp) (**Camilo**)