VGF TeamGym  
Morgentræning Viborg Elite

Formålet med morgentræninger er generelt understøtte VGF's TeamGym gymnastiske udvikling af juniorpiger under hensyntagen til pigernes almindelige træningsmængde og fysiske form. Dette skal ske ved detaljeret at:

* sætte retning mod gymnastisk komplethed
* arbejde mod bedre fysisk basis på såvel styrke som smidighed
* detaljeret at perfektionere springteknikker
* arbejde målrettet med rytmiske seriemomenter til understøttelse
* arbejde med specifikke træningsmål på den enkeltes individuelle forbedringspunkter

De generelle samt individuelle områder for hver enkelt gymnast aftales i samråd med de ansvarlige trænere for VGF TeamGym juniorpiger.  
Der aftales kvartalsvist 3 tekniske delområder for hver gymnast, som skal arbejdes med i den "individuelle" tid.  
Den individuelle tekniktid kan afvikles som en fællesaktivitet, hvis indsatsområderne for de enkelte i gruppen har overlap på samme eller lignende momenter.

**Overordnet træningsplan for hver mandag 7.45 – 9.15**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Indhold** |
| 7.45 – 8.05 | Opvarmning heri funktionel styrke træning |
| 8.05 – 8.15 | Behændighedstema rettet mod gymnastisk komplethed |
| 8.15 – 8.40 | Fælles teknik tema |
| 8.40 – 8.50 | Individuel tekniktid |
| 8.50 – 9.15 | Rytmemomenter samt styrke- og smidighedstræning |

**Behændighedstemaer for 1. og 2. kvartal:**

* Håndstand
* Stem til håndstand

**Fælles teknik tema**

* Rondat flik teknik med fokus på delelementer – forhop, rondat, overgange og positioner
* Tsukahara og overslag salto teknik – Fokus på startfase og opdeling
* Start saltoer m./u. hel skrue – Fokus på færdiggørelse af afsæt