

TRENINGSTIDER OG –GRUPPER SOMMEREN 2007 – ALL TRENING PÅ NADDERUD OG/ELLER KASTBANEN Pr. 18.4.2007

Gruppe	Trener	Aktivitet	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
1996 – 1997	Hege Landgraff Liv Koppen (mandag)/ Cecilie Gjersum (fr)	Generell friidrettstrening	18.00 – 19.30		17.00-18.30		18.00 – 19.30	
	Heidi Hvistendahl	Lengde			18.00 – 19.30			
1994 – 1995	Alexander Borg/Inger J. W. Carlsson/Cecilie Gjersum/Ny trener	Generell friidrettstrening	18.00 – 19.30		18.00 – 19.30		18.00 – 19.30	
	Jo Nesse	Hekk		18.00 – 19.00		18.00 – 19.00		
	Øystein Svendsen	Mellomdistanse			18.00 – 19.30		18.00 – 19.30	
	Tommy Anderberg/ Kalle Wiggen/ Thomas Rosvold/ Jo Nesse	Kast			18.00 - 20.00	18.00 – 19.30		13.00 – 15.00
	Dan Simion	Hopp				18.00 – 19.30 Høyde		
1992 – 1993	Przemyslaw Kram	Sprint		18.00 – 19.30		18.00 – 19.30	18.00 – 19.30	
	Tommy Anderberg/ Kalle Wiggen/ Thomas Rosvold/Kristin Ihle Arnesen	Kast	19.00 – 20.30		18.00 - 20.00	19.00 – 20.30		13.00 – 15.00
	Jo Nesse	Hekk		19.00 – 20.00		19.00 – 20.00		
	Øystein Svendsen	Mellomdistanse			18.00 – 19.30		18.00 – 19.30	
	Dan Simion	Hopp			19.30 – 21.00 Høyde	19.30 – 21.00 Lengde/Tresteg		
	Nicolai Bølling	Ressurstrening	20.00 – 21.00					
1991 -								
	Przemyslaw Kram	Sprint		18.00 – 19.30		18.00 – 19.30	18.00 – 19.30	
	Eystein Enoksen	Mellomdistanse		18.00 – 19.30		18.00 – 19.30		15.00 – 17.00 Kalvøya
	Dan Simion	Hopp	Etter avtale	Høydeprosjekt Etter avtale	19.30 – 21.00 Høyde	19.30 – 21.00 Lengde/Tresteg	Etter avtale	
	Petar Vukicevic	Hekk	Etter avtale	Etter avtale		Etter avtale		15.00 – 17.00 Et.avtale
	Jo Nesse	Hekk		19.00 – 20.00		19.00 – 20.00		
	Tommy Anderberg/ Kalle Wiggen/ Thomas Rosvold/Kristin Ihle Arnesen	Kast	19.00 – 20.30		18.00 - 20.00	19.00 – 20.30		13.00 – 15.00
	Nicolai Bølling	Ressurstrening	20.00 – 21.00					