

TRENINGSTIDER OG –GRUPPER HØSTEN 2007 – ALL TRENING PÅ NADDERUD OG/ELLER KASTBANEN Pr. 17.8.2007

Gruppe	Trener	Aktivitet	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
1996 – 1997	Hege Landgraff Liv Koppen (mandag) Kristin Ihle Arnesen (onsdag) Elin Marvik/Inger J. W. Carlsson (fredag)	Generell friidrettstrening	18.00 – 19.30		17.00-18.30		18.00 – 19.30	
	Heidi Hvistendahl	Lengde			17.00-18.30			
1994 – 1995	Elin Marvik/ Inger J. W. Carlsson	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 – 20.00		18.00 – 19.30	
	Tommy Anderberg/ Kalle Wiggen/Jo Nesse	Kast	19.00 – 20.30 Egen oppvarming fra 18.30		Etter avtale	19.00 – 20.30 Egen oppvarming fra 18.30		13.00 – 15.00 (forbehold om stevner i helgen)
	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/ Kristin Ihle Arnesen	Kast	19.00 – 20.30 Egen oppvarming fra 18.30		Etter avtale	19.00 – 20.30 Egen oppvarming fra 18.30		13.00 – 15.00 (forbehold om stevner i helgen)
	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		
			Ressurstrening	19.00 – 20.00				
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		
	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/ Kristin Ihle Arnesen	Kast	19.00 – 20.30 Egen oppvarming fra 18.30		Etter avtale	19.00 – 20.30 Egen oppvarming fra 18.30		13.00 – 15.00 (forbehold om stevner i helgen)
			Ressurstrening	19.00 – 20.00				