

TRENINGSTIDER OG –GRUPPER VINTEREN 2007/2008
Pr. 21.10.2007

Gruppe	Trener	Aktivitet	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
1997 – 1998	Liv Koppen (man/on/fre) Kristin I. Arnesen (man) Karoline Madsen (fr) Helge Steen-Johnsen (on)	Generell friidrettstrening	18.00 – 19.30 Levre skole		18.00-19.30 Gjønneshallen		18.00 – 19.30 Gjønneshallen	
1995 – 1996	Elin Marvik (ti/to) Ny trener (ti/to) Liv Koppen (fr) Karoline Madsen (fr)	Generell friidrettstrening		18.00 – 19.30 Gjønneshallen		18.00 – 19.30 Gjønneshallen	18.00 – 19.30 Gjønneshallen	
	Lena Solli Reimann	Hekk	17.30 – 19.00 Gjønneshallen		17.30 – 19.00 Gjønneshallenb			
	Øystein Kværner-Svendsen	Mellomdistanse			18.30 – 20.00 Levre skole		18.00 – 19.30 Gjønneshallen	
	Kalle Wiggen	Kast			18.30-20.00 Klubbhuset			14.00 – 16.00 Fremmøte Nadderud
	Dan Simion	Hopp				18.00 – 19.30 Høyde Gjønneshallen		
1993 – 1994	Ny trener	Sprint		17.00 – 18.30 Gjønneshallen		17.00 – 18.30 Gjønneshallen	19.00 – 20.30 Gjønneshallen	
	Tommy Anderberg/ Kalle Wiggen/ Thomas Rosvold	Kast	18.30-20 Holmenhallen			18.30 – 20.00 Klubbhuset		14.00 – 16.00 Fremmøte Nadderud
	Lena Solli Reimann		19.00 – 20.30 Gjønneshallen		19.00 – 20.30 Gjønneshallen			
	Øystein Kværner-Svendsen/Hege Landgraff	Mellomdistanse			18.30 – 20.00 Levre skole		18.00 – 19.30 Gjønneshallen	
	Dan Simion	Hopp				18.00 – 19.30 Høyde Gjønneshallen		
	Quincy Douglas (man) Jo Nesse (on)	Bakkeløp/Intervaller	19.00 – 20.00 Gjønneshallen		19.00 – 20.00 Levre skolen			
	Quincy Douglas (man) Jo Nesse (on)	Ressurstrening	20.00 – 21.00 Gjønneshallen		20.00 – 21.00 Levre skole			
1992 -								
	Przemek Kram	Sprint		17.00 – 18.30 Gjønneshallen		17.00 – 18.30 Gjønneshallen	19.00 – 20.30 Gjønneshallen	
	Eystein Enochen/ Hege Landgraff	Mellomdistanse	19.00 – 21.00 Langkjøring/ressurs Levre skole	18.00-19.30 Jarmyra	19.00 – 21.00 Langkjøring/ressurs Levre skole	18.00-19.30 Nadderud Stadion/Gjønneshallen		15.00 – 16.30 Fartslek/langintervaller Klubbhuset
	Dan Simion	Hopp	Etter avtale NIH	Høydeprosjekt Etter avtale Ekeberghallen	19.30 – 21.00 Høyde Gjønneshallen	19.30 – 21.00 Lengde/Tresteg Gjønneshallen	Etter avtale NIH	
	Lena Solli Reimann	Hekk	19.00 – 20.30 Gjønneshallen		19.00 – 20.30 Gjønneshallen			
	Tommy Anderberg/ Kalle Wiggen/ Thomas Rosvold / Jo Nesse	Kast	18.30-20 Holmenhallen	19.30 – 21 .00 Gjønneshallen		18.30 – 20.00 Klubbhuset		14.00 – 16.00 Fremmøte Nadderud
	Quincy Douglas (man) Jo Nesse (on)	Bakkeløp/Intervaller	19.00 – 20.00 Gjønneshallen		19.00 – 20.00 Levre skolen			
	Quincy Douglas (man) Jo Nesse (on)	Ressurstrening	20.00 – 21.00 Gjønneshallen		20.00 – 21.00 Levre skole			

h