

TRENINGSTIDER OG GRUPPER VÅR/SOMMER 2009
16.04.2009

Treningen foregår på Nadderud, hvis ikke annet er oppgitt

Gruppe	Aktivitet	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
1999-2004 Cecilie Gjersum (ansvarlig) 2003-2004 1999-2002	Barneidrett Barneidrett			17.00-18.00 18.00-19.00				
1998-1999 Liv Koppen (ansvarlig) Kristin Ihle Arnesen Kalle Wiggen Cecilie Gjersum	Friidrettsskole (generell tr.)	18.00-19.30 18.00-19.30		18.00-19.30 18.00-19.30 18.00-19.30		18.00-19.30 18.00-19.30 18.00-19.30		
1996-1997 Silje Pettersen (hovedansvarlig) Silje Pettersen Stephan Johansson Kalle Wiggen Dan Simion Øystein Kværner-Svendsen Hege Landgraff Quincy Douglas	Sprint/hekk/hopp/basis Sprint/hekk/hopp/basis Kast Hopp Mellomdistansen 94-97 mellomdistanse 94-97 Ressurstrening	18.00-19.30	Deles inn i grupper: 18.00-19.30 (sprint/hopp/basis) 18.00-19.30 (sprint/hopp/basis)	18.00-20.00 18.00-20.00	Deles inn i grupper: 18.00-19.30 (kast/høyde/hekk) 18.00-19.30 (kast/høyde/hekk) 18.00-19.30 (kast/høyde/hekk)	18.00-1930 18.00-19.30		
1995 og eldre Øystein Kværner-Svendsen Hege Landgraff Eystein Enoksen Quincy Douglas Dan Simion Tommy Anderberg Kalle Wiggen Trond Ulleberg Stephan Johansson Silje Pettersen Przemek Kram	Mellomdistanse 94-97 mellomdistanse 94-97 Mellomdistanse 93 og eldre Ressurstrening Hopp Spyd Kast Slegge, diskos og kule Sprint Hekk Sprint etter avtale	19.30-21.00 16.00-18.30	18.00-19.30 18.00-19.30 Ferd.oppv 19.30-21.00	18.00-20.00 18.00-20.00 17.00-19.00 (kastbanen)	18.00-19.30 18.00-19.30 16.30-18.00 18.00-19.30 Ferdig oppv. 19.30-21.00	18.00-1930 18.00-1930 Etter avtale	12.00-13.30 Etter avtale	Kastbanen etter avtale