

Sommerplan - trening Tyrving Friidrettsgruppe

**Nadderud stadion skal renoveres fom 15.06.09 og inntil annen beskjed blir gitt vil treningen foregå på andre arenare. Sjekk plan under for treningssted og evt ferie.*

Gruppe:	Ferie:	Oppstart:	Treningssteder:
Barneidretten	Fom 10.06	19.08. - samme tidspunkt som før	Nadderud? Se info på nettet når tiden nærmer seg
Friidrettskolen	Fom 19.06.	19.08. - samme tidspunkt som før	Bekkestuabanen før ferien
12-13 år generell trening	Fom 30.06.	18.08. - samme tidspunkt som før	Bekkestuabanen før ferien
Ressurstrening 12-13 år	20.7 og 27.7		Bekkestuabanen kl 18
12-15 mellomdistanse	Fom 01.07 (egen sommeplan utarbeides)		Jarmyra
14 år og eldre:			
Ressurstrening	20.07 og 27.07		Bekkestuabanen kl 19.30
Sprint	Uke 29-31	04.08	Bekkestuab. før ferien. Evt Føyka etter ferien
Hekk	Fom 30.06.	16.07 kl. 18 på Bislet	18. og 25.6 på Bislet kl 18
Hopp	Uke 30, 32 og 33		Mandager fom 15.6 Bislet kl 17
			Torsd kl. 17: 18. og 25.6 på Bekkestabanen. Etter det på Bislet
Kast med Kalle	Fom 14.07.	04.08	Tirsdager kl 17, Føyka, Asker.
Kast med Tommy	Uke 29-35		Torsdager kl. 18, Føyka, Asker
Tunge kast med Trond	Ingen ferie!		Kastbanen onsdag og søndag til vanlige tider
Mellomdistanse 16 år +	Uke 28-32		Tird: Asker, torsd: Jarmyra og lørd e. avtale

FØLG MED PÅ www.tyrving.no FOR ENDRINGER I SOMMERTRENINGSPLANEN.