

Sommerplan - trening Tyrving Friidrettsgruppe

Oppdatert 02.07.09

**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 19.6	19.08. - samme tidspunkt som før	Bekkestuabanen før ferien
12-13 år generell trening	Fom 25.06	18.08. - samme tidspunkt som før	Bekkestuabanen før ferien
Ressurstrening 12-13 år	20.7 og 27.7		Bekkestuabanen kl 18
12-15 mellomdistanse	Uke 30 og 31	05.08. - samme tidspunkt som før	Jarmyra, onsdager kl. 18-20 og fredager 18-19.30
14 år og eldre:			
Ressurstrening	20.07 og 27.07		Bekkestuabanen kl 19.30
Sprint	Uke 29-31	04.08	Uke 27 og 28 på Føyka kl. 18. Merk ny tid!
Hekk	Fom 30.06.	16.07 kl. 18 på Bislet	18.6 og 25.6 på Bislet kl 18
Hopp	Uke 30, 32 og 33		Fom 29.6: mandager kl. 17 og torsdager kl.18 på NIH/Sognsvann
Kast med Kalle	Fom 14.07.	03.08	Mandager kl 19.30, Føyka, Asker.
Kast med Tommy	Uke 29-35		25.6 på kastbanen. 2.og 9.7 kl 18, Føyka, Asker
Tunge kast med Trond	Ingen ferie!		Kastbanen onsdag og søndag til vanlige tider
Mellomdistanse 16 år +	Uke 28, 29, 31 og 32	11.08 - samme tidspunkt som før	Se info under nyheter på hjemmesiden, Tyrving.no

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