

TRENINGSTIDER OG –GRUPPER SOMMEREN 2008 – FREMMØTE FOR ALL TRENING PÅ NADDERUD Pr. 20.04.2008

Gruppe	Trener	Aktivitet	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
1997 – 1998	Liv Koppen /Kristin Ihle Arnesen (man)/ Helge Steen-Johnsen (ons)/Karoline Madsen (fre)	Generell friidrettstrening	18.00 – 19.30		18.00 – 19.30		18.00 – 19.30	
1995 – 1996	Bjørn S. Sommerfeldt/ Trond Ulleberg (ti/to)/ Liv Koppen/Karoline Madsen (fr)	Generell friidrettstrening		18.00 – 19.30		18.00 – 19.30	18.00 – 19.30	
	Øystein Kv.-Svendsen/ Hege Landgraff	Mellomdistanse			18.00 – 20.00		18.00 – 19.30	
	Lena Solli Reimann	Hekk	18.00 – 19.00		18.00 – 19.00			
	Dan Simion	Hopp				18.00 – 19.30 (ferdig oppvarmet) Høyde		
	Kalle Wiggen/ Jo Nesse	Kast	18.00 – 19.30		18.00 – 19.30			13.00 – 15.00
1993 – 1994	Przemyslaw Kram	Sprint		18.00 – 19.30		18.00 – 19.30	18.00 – 19.30	
	Øystein Kv.-Svendsen/ Hege Landgraff	Mellomdistanse			18.00 – 20.00		18.00 – 19.30	
	Lena Solli Reimann	Hekk	19.00 – 20.00		19.00 – 20.00			
	Dan Simion	Hopp	18.00-20.00	Høydeprosjekt Etter avtale		16.30 – 18.00 (ferdig oppvarmet)		
	Tommy Anderberg/ /Kalle Wiggen/Jo Nesse	Kast	18.00 – 19.30		18.00 – 19.30	19.00 – 20.30		13.00 – 15.00
	Quincy Douglas	Ressurstrening	18.00 – 20.00					
1992 -								
	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		16.00 – 18.00 Kadettangen
	Lena Solli Reimann	Hekk	19.00 – 20.00		19.00 – 20.00			
	Dan Simion	Hopp	18.00-20.00	Høydeprosjekt Etter avtale		16.30 – 18.00 (ferdig oppvarmet)		
	Tommy Anderberg/ /Kalle Wiggen/Jo Nesse	Kast	18.00 – 19.30		18.00 – 19.30	19.00 – 20.30		13.00 – 15.00
	Quincy Douglas	Ressurstrening	18.00 – 20.00					