

TRENINGSTIDER OG GRUPPER VINTEREN 2008 - 2009

GH = Gjønneshallen

Gruppe	Aktivitet	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
--------	-----------	--------	---------	--------	---------	--------	--------

1998-1999

Liv Koppen (ansvarlig)	Generell friidrettstrening	17.30-19.00 GH		18.00-20.00 Levre			
Kristin Ihle Arnesen	Generell friidrettstrening	17.30-19.00 GH		18.00-20.00 Levre			
Kalle Wiggen	Generell friidrettstrening			18.00-20.00 Levre			
Inger Johanne Carlsson	Generell friidrettstrening	17.30-19.00 GH				17.30-19.00 GH	

1997-1996

Hovedansvarlig:							
Silje Pettersen							
			Deles inn i grupper:		Deles inn i grupper:		
Stephan Johansson	Sprint/hekk/hopp/basis		18-19.30 (hekk/sprint/basis) GH				
Silje Pettersen	Sprint/hekk/hopp/basis		18-19.30 (hekk/sprint/basis) GH		17.30.19 (kast/hopp/basis) GH		
Kalle Wiggen	Kast				17.30.19 (kast/hopp/basis) GH		
Dan Simion	Hopp				17.30.19 (kast/hopp/basis) GH		
Quincy Douglas	Ressurstrening	18-19.30 GH					
Espegren/Tønnesen	Hopp					NIH e. avtale	

Mellomdistanse 1994 - 1997

Øystein KS	Mellomdistanse	18-19.30 GH m Quincy		18-20 Valler skole		18-19.30 GH	
Hege Landgraff	Mellomdistanse	18-19.30 GH m Quincy		18-20 Valler skole		18-19.30 GH	

1995 og eldre

Eystein Enoksen	Mellomdistanse 93 og eldre		18-19.30 Bislet		18-19.30 Bislet		12-13.30 Bislet
Quincy Douglas	Ressurstrening	19.30-21.00 GH					
Dan Simion	Hopp	16-18.30 GH			16-17.30 GH	NIH e. avtale	GH el Bislet e avtale
Tommy Anderberg	Spyd				19-20.30 (oppv fra 18.15 Styrkerom)		
Trond Ulleberg	Slegge diskos og kule			17-19 (kastb/GH)			NIH e. avtale
Stephan Johansson	Sprint		Ferd.oppv 19.30-21.00 GH				
Silje Pettersen	Hekk				Ferdig oppv. 19-20.30		
Jo Nesse	Spyd						Etter avtale m Jo
Veileder	Styrkerom Gjønneshallen		17-19.00		17-19.00		