

TRENINGSTIDER OG GRUPPER VINTEREN 2009-2010

GH = Gjønneshallen								
AKTIVITET	TRENER	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
1999-2000	Ansvarlig: Liv Koppen							
Friidrettskolen	Liv Koppen	18.30-20 GH		18-20 Kadettangen				
Friidrettskolen	Lars Schnell	18.30-20 GH						
Friidrettskolen	Kalle Wiggen			18-20 Kadettangen				
Friidrettskolen	Erik Finborud	18.30-20 GH						
1997-1998								
Generellfriidrett:			Deles inn i grupper:		Deles inn i grupper:			
Sprint/hekk/basis	Eirik Haugen		17.30-19 (hekk/sprint/basis) GH					
Hopp/basis	Tønnesen/Espegren		17.30-19 (hopp/basis) GH					
Kast	Kalle Wiggen				17-18.30 (kast/basis) GH			
Sprint/hekk/basis	Bente Hvistendahl				17-18.30 (sprint/hopp/basis)			
Ressurstrening	Hans Rune Rønningen Preben Sandborg Røe	18-19.30 Kadettangen						
1995 - 1997								
Mellomdistanse rekrutt								
Mellomdistanse	Øystein K.Svendsen			18-20 Levre skole		18-19.30 GH		
Mellomdistanse	Hege Landgraaff			18-20 Levre skole		18-19.30 GH		
1996 og eldre								
Ressurstrening	Jo Nesse	19.30-21.00 Kadettangen						
Hopp:								
Lengde/tresteg 14/15 år	Dan Simion	17.30-19 GH						
Høyde 16+	Dietmar Mögenburg	17-19 NIH						
Høyde 14+	Dietmar Mögenburg				16-17.30 GH			
Kast:								
Spyd 14+	Tommy Anderberg				17.30-19.30 Styrkerom + GH			
Spyd + ressurs 14+	Jo Nesse		18.45-20.45 GH				15-16.30 GH	
Kast og ressurs/styrke	Trond Ulleberg			16-18 Kastb/GH				11-14 GH + styrkerom
Sprint - hekk:								
Sprint - Hekk 14+	Stephan Johansson		18.45-20.45 GH		18.45-20.45 GH			
Sprint 16+	Stephan Johansson			18-20 GH				
Mellomdistanse 94 og eldre	Eystein Enoksen		18-19.30 (GH ute)		18-19.30 Jarmyra, langintervall		15.00 Kadettangen	
Styrkerom Gjønneshallen				19.30-20.30	17.30-19.30			12.30-14.00