

TRENINGSTIDER VINTEREN 2012- 2013 - I BÆRUM IDRETTSPARK PÅ RUD

NB - TRENINGER MERKET MED **GH** ER I GJØNNESHALLEN

AKTIVITET	TRENERE	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
2002 - 2003	Ansvarlig: Lars Schnell		17.30 - 19.00		17.30 - 19.00		
Generell friidrettstrening	Lars Schnell		17.30 - 19.00		17.30 - 19.00		
Generell friidrettstrening	Andrea Bressand						
2000 - 2001	Ansvarlig: Simon Hunt						
Generell friidrettstrening	Simon Hunt	17.30 - 19.00		17.30 - 19.00			
Generell friidrettstrening	Andrea Bressand	17.30 - 19.00		17.30 - 19.00			
Kasttrening	Kalle Wiggen			18.00-19.30	18.30-20.00		
1998 - 1999	Ansvarlig: Simon Hunt						
Sprint - hekk - hopp	Simon Hunt		17.30 - 19.30		17.30 - 19.30		
Sprint - hekk - hopp	Maiken Skoie Brustad		17.30 - 19.30		17.30 - 19.30		
Sprint - hekk - hopp	Andrea Bressand		17.30 - 19.30		17.30 - 19.30		
Kast	Kalle Wiggen			18.00 - 19.30	18.30 - 20.00		
Basistrening	Simon Hunt	19:00 - 21.00					
Mellomdistanse rekrutt	Matias Lavik			18.00 - 20.00			
Mellomdistanse rekrutt	Mari Øyen			18.00 - 20.00			
Mellomdistanse rekrutt	Tuva Eikebrokk					18.00-19.30 GH	
Mellomdistanse rekrutt	Anders Televik					18.00-19.30 GH	
1998 og eldre	Ansvarlig: Stephan Johansson						
Sprint - hekk	Stephan Johansson		18.30 - 20.30	18-30 - 20.00 styrke GH	18.30 - 20.30	18.00 - 19.30 GH	11.00 - 12.30 GH
Sprint - hekk	Erik Petersson		18.30 - 20.30	18-30 - 20.00 styrke GH	18.30 - 20.30	18.00 - 19.30 GH	
Sprint	Hans Rune Rønningen		18.30 - 20.30		18.30 - 20.30		11.00 - 12.30 GH
Sprint	Morten Hvistendahl		18.30 - 20.30		18.30 - 20.30		
Sprint	Ketil Olsholt		18.30 - 20.30		18.30 - 20.30		
Sprint/hekk/hopp (etter avtale)	Espen Tønnesen	17.30 - 19.00					
Mellomdistanse (eldre gruppe)	Eystein Enoksen		17.00 - 18.30		17.00 - 18.30		13.00 -14.30 Bislett
Lengde - tresteg - høyde (jenter)	Dietmar Mögenburg				17.30 - 19.00		
Lengde - tresteg - høyde (gutter)	Dietmar Mögenburg				19.00 - 20.30		
Spyd	Jo Nesse		18.00 - 20.00	18-30 - 20.00 styrke GH	18.00 - 20.00		
Basistrening	Simon Hunt	19.00 - 21.00					

