

Treningsplan Sommer 2013, Nadderud

Oppdatert: 29 April 2013

Årsklasse/Aktivitet	Trener	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
2002- 2003								
Generell friidrettstrening	Lars Schnell (Ansvarlig) Tonje Berglund Fabian Rønninge Veronica Edland		17.30 - 19.00		17.30 - 19.00			
2000- 2001								
Generell friidrettstrening	Simon Hunt (Ansvarlig) Andrea Bressand	17.30 - 19.00		17.30 - 19.00				
Kasttrening	Kalle Wiggen (Ansvarlig) Clara Hellan Larsen			18.00 - 19.30	18.30-20.00			
1998- 1999								
Sprint-hekk-hopp	Simon Hunt (Ansvarlig) Maiken Skoie Brustad		17.30 - 19.30		17.30 - 19.30			
Kast	Kalle Wiggen(Ansvarlig)			18.00 - 19.30	18.30 - 20.00			
Mellomdistanse rekrutt	Matias Lavik (Ansvarlig) Mari Øyen Tuva Eiebrokk Anders Televik			18.00 - 20.00		18.00-19.30		
Basistrening	Simon Hunt (Ansvarlig)	19:00 - 21.00						
1998 og eldre								
Sprint - hekk	Stephan Johansson (Ansvarlig) Erik Petersso Hans Rune Rønningen Morten Hvistendahl Ketil Olsholt	18.30 - 20.30	18.30 - 20.30		18.30 - 20.30		11.00 - 12.30	
Sprint - styrke	Stephan Johansson (Ansvarlig) Erik Petersson			18.30 - 20.00 styrke GH				12.30 - 14.00 styrke GH
Sprint/hekk/hopp (etter avtale)	Espen Tønnesen	17.30 - 19.00						
Mellomdistanse (eldre gruppe)	Eystein Enoksen (Ansvarlig)		17.30 - 19.00		17.30 - 19.00		11.00 -12.30 (Jarmyra)	
Lengde - tresteg - høyde (jenter)	Dietmar Mögenburg (Ansvarlig)				17.30 - 19.00			
Lengde - tresteg - høyde (gutter)	Dietmar Mögenburg (Ansvarlig)				19.00 - 20.30			
Spyd	Jo Nesse (Ansvarlig)		18.00 - 20.00	18.30 - 20.00	18.00 - 20.00			12.30 - 14.00
Basistrening	Simon Hunt (Ansvarlig)	19.00 - 21.00						