

## TRENINGSTIDER INNENDØRS 2013- 2014 - BÆRUM IDRETTSPARK - Oppdatert 17.09.13

AKTIVITET	TRENERE	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
<b>2003 - 2004</b>	<b>Ansvarlig: Lars Schnell</b>							
Generell friidrett	Lars Schnell, Veronica Edland, Fabian Rønningen		17.30 - 19.00		17.30 - 19.00			
<b>2001-2002</b>	<b>Ansvarlig: Simon Hunt</b>							
Generell friidrett	Simon Hunt, Terje Totland, Andrea Bressand, Fabian Rønningen	17.30 - 19.00		17.30 - 19.00				
Kast	Kalle Wiggen			18.00 - 19.30	18.30-20.00			
<b>1999-2000</b>	<b>Ansvarlig: Trond Knaplund</b>							
Sprint - hekk - hopp	Trond Knaplund, Simon Hunt, Andrea Bressand		17.30 - 19.30		17.30 - 19.30			
Kast	Kalle Wiggen			18.00 - 19.30	18.30 - 20.00			
Mellomdistanse (rekrutt)	Matias Lavik, Ingrid Astrup, Ingvild Drabløs			18.00 - 20.00		18.00 - 19.30		
Basistrening	Simon Hunt	19:00 - 21.00						
<b>1999 og eldre</b>	<b>Ansvarlig: Stephan Johansson</b>							
Sprint	Stephan Johansson, Erik Petersson, Hans Rune Rønningen, Morten Hvistendahl, Ketil Olsholt		18.30 - 20.30	18.30 - 20.00 styrke	18.30 - 20.30	18.30 - 20.00 styrke	11.00 - 12.30	
Hekk	Trond Knaplund		19.00 - 20.30		19.00 - 20.30		11.00 - 12.30	
Lengde - tresteg	Espen Tønnesen	17.30 - 19.30						
Lengde - tresteg - høyde (jenter)	Dietmar Mögenburg			18.30 - 20.00 styrke	17.30 - 19.00	18.30 - 20.00 styrke		
Lengde - tresteg - høyde (gutter)	Dietmar Mögenburg			18.30 - 20.00 styrke	19.00 - 20.30	18.30 - 20.00 styrke		
Spyd	Jo Nesse		18.00 - 20.00	18.30 - 20.00	18.00 - 20.00		11.00 - 12.30	
Mellomdistanse (eldre gruppe)	Eystein Enoksen		17.30 - 19.00		17.30 - 19.00		11.00 -12.30 Bislett	
Basistrening	Simon Hunt	19.00 - 21.00						