

**Påmeldingslink til nye medlemmer ligger på siden med link du nettopp var inne på.
Eksisterende medlemmer for link i Spond for påmelding til ny sesong.**

Junior

Juniorgruppen består av to treningsgrupper. En for de på 15-16 år (f. 2009-2010) og en for de på 17-18år.

Treningsgruppene er delt inn i sprint og tekniske øvelser samt distanse. Formålet til gruppen er å utvikle utøvere som ønsker å prestere og oppnå gode resultater i Ungdomsmesterskapet og på sikt Jr. NM.

Distansegruppen organiserer målrettet trening for at utøvere skal være best mulig forberedt på å prestere på lengre distanser.

TRENINGSTIDER:

Junior f. 2009-2010 – Ivars Cakurs

Mandag kl.18:30 – 20:00

Tirsdag kl.18:30 – 20:00

Torsdag kl.18:30-20:00

Junior f. 2007-2008 – Jon Fiva og Cathrine Larsåsen

Mandag kl. 18.30-20.15

Onsdag kl. 19.00-20.45

Torsdag kl. 19.00-20.45

Søndag kl. 10.00-12.00

(bla nedover for flere treningstilbud)

Distanse 10-16 år – Eirik Alvik

Mandag kl.17:00-18:30

Yngre Elite

Yngre Elite er hovedsakelig en gruppe for 18-20-åringer. Likevel kan utøvere med høyere ambisjoner gjennomføre et opprykk etter avtale med sportslig leder og hovedtrener for yngre elite gruppen.

Treningsgruppen er delt inn i kort sprint, lang sprint, hekk hopp øvelser, samt en egen gruppe for distanse. Formålet til gruppen er å utvikle utøvere som ønsker å prestere og oppnå gode resultater i Jr. NM.

TRENINGSTIDER:

Hopp/Sprint f.2006 og eldre – Ivars Cakurs

Mandag kl.16:30-18:30

Tirsdag kl.16:30-18:30

Torsdag kl.16:30-18:30

Fredag kl.16:30-18:30

Søndag kl.10:00-12:00

Sprint/hekk f.2006 og eldre – Przemek Kram

Mandag kl.18:00-20:00

Onsdag kl.19:15-21:00

Fredag kl.16:30-18:30

Lørdag kl. 11.00-13.00

Distanse 15 år+ eller etter avtale – Christoph Graf

Tirsdag kl. 18:30-20:00

Torsdag kl. 18:30-20:00

Lørdag etter avtale BIP/Bislett. kl. 11.00-13.00

ELITE:

Sprint

Gruppen trenes av Hans Rune Rønningen og Roy Windjusveen.

Trening etter avtale.

Distanse

Gruppen trenes av Christoph Graf.

Tirsdag kl. 18.30-20.00

Torsdag kl. 18.30-20.00

Lørdag kl. 11.00-13.00

Hopp

Gruppen trenes av Ivars Cakurs.

Trening etter avtale.

Kast

Gruppen trenes av Jo Nesse.

Trening etter avtale.

For spørsmål til gruppene send mail til morten@tyrving.no