

(Innmeldingslink til nye medlemmer ligger på siden med link du nettopp var inne på, eksisterende medlemmer får link i Spond for påmelding til ny sesong)

Generell Friidrett 10-13 år

Vi har treningsgrupper fra og med 10 år med tilbud om minst to treninger i uken og mulighet for å delta på stevner nesten hver helg, om en ønsker det.

For aldersgruppen 10-14 år har vi fokus på allsidighet. Det trenes på ulike øvelser innen løp, hopp og kast. Teknisk trening vektlegges.

Vi trener styrke, spenst, bevegelighet, hurtighet og utholdenhet, alt tilpasset aldersgruppen.

Første del av treningen bruker vi på oppvarming. Vi jogger rolig, har drilløvelser, stigningsløp og tøyninger. Etterpå deles barna inn i grupper. Da kan en gruppe ha lengde, en annen sprint og en tredje gruppe kule. Andre øvelser er høyde, hekk, tresteg, ball, spyd eller diskos. Det blir ofte en stafett eller lekpreget aktivitet til slutt og uttøying

Vi ønsker at alle som ønsker skal kunne delta på en prøvetrening før de eventuelt registrerer deltagelse.

Ta kontakt med trener for aktuell gruppe for å avtale prøvetrening eller send en e-post til morten@tyrving.no

.

Alle treningene er på Bærum Idrettspark stadion– oppstart 22.april og varer til 28.september:

.

Treningstider:

Generell Friidrett f. 2015 – Morten Jensen

Tirsdag kl.17:30-19:00

Onsdag kl.17:30-19:00

...

Generell Friidrett f. 2014 – Sebastian Selbekk

Mandag kl.17:00-18:30

Onsdag kl.17:00-18:30

Generell Friidrett f. 2013 – Sebastian Selbekk

Mandag kl. 18:30-20:00

Onsdag kl. 18:30-20:00

Generell Friidrett f.2012 – Lars Schnell

Tirsdag kl. 17:30-19:30

Torsdag kl. 17:30-19:30

* Som tillegg har vi en distansegruppe for ungdom, der de som er interessert i å trene målrettet mot distanse kan bli med i tillegg til egen gruppe.

.

Distanse ungdom 10-16år – Eirik Alvik

Mandag 17.00-18.30

.

Rekrutt 14 år

For å være bedre tilpasset individuelle utøveres ambisjonsnivå og ønsker, samtidig som man ivaretar det sosiale har vi for 14-åringene en Rekruttgruppe.

Tilbudet gir utøveren muligheten til å spesialisere seg innenfor ønsket øvelse, eller fortsette med en allsidighetstilnærming. Trener og utøver kommer frem til i felleskap hvordan de skal legge opp treningen for å møte individuelle behov og ønsker.

Vi ønsker at alle som ønsker skal kunne delta på en prøvetrening før de eventuelt registrerer deltagelse.

Ta kontakt med trener for aktuell gruppe for å avtale prøvetrening eller send en e-post til morten@tyrving.no

.

Rekrutt f. 2011 – Frederik Jahr og Henrik Strøm Andersen

Tirsdag kl. 17.00-18.30

Torsdag kl. 17.00-18.30

...

* Som tillegg har vi en distansegruppe for ungdom, der de som er interessert i å trene målrettet mot distanse kan bli med i tillegg til egen gruppe.

.

Distanse ungdom 10-16år – Eirik Alvik

Mandag kl. 17.00-18.30

...

.