**STEINKJER FRIIDRETTSKLUBB**

**TRENINGSTIDER VINTER 2017-2018**

**FRIIDRETTSHALLEN**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **MANDAGER** | **18.00-19.30** | **Racerunning** |
| **«** | **18.45-19.45** | **Intervalltrening for alle** |
| **TIRSDAGER** | **18.00-20.00** | **Vanlig trening 13 år og eldre**  **evt noen yngre** |
| **ONSDAGER** | **Oddetallsuker**  **17.30-19.00** | **Supertrening** |
| **TORSDAGER** | **16.45-18.00** | **Trening for asylsøkere og flyktninger** |
| **«** | **18.00-19.15** | **Trening 8-12 år** |
| **«** | **18.00-20.00** | **Vanlig trening 13 år og eldre** |
| **«** | **19.20-20.00** | **Racerunning** |
| **LØRDAGER** | **12.00-14.00** | **Kretsen har hallen**  **SFIK har basis- og teknisk trening mm.** |
|  |  |  |

**Trenere:  
Racerunning: Randveig Irene Stein  
8-12 år: Sigrid Belboe**

**13-15 år, sprint, tekniske øvelser: Toril L Nyborg, Trond Olav Skevik, Hans Foosnæs**

**Løp 14 år og eldre: Henrik Sandstad, Hans Foosnæs**