**TRENINGSTIDER I STEINKJER FRIIDRETTSKLUBB VINTER 2018-2019**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Mandager** | **Kl 18.00-19.00** | **Racerunning** |
|  |  | **Intervalltrening for alle** |
| **Tirsdager** | **Kl 18.00-20.00** | **Vanlig trening 12 år og eldre**  **ressurstrening** |
| **Onsdager i oddetallsuker** | **Kl 17.30-19.00** | **Supertrening, mosjonstiltak for funksjonshemmede** |
| **Torsdager** | **Kl 17-18** | **Racerunning** |
| **Torsdager** | **Kl 18.00-19.00** | **Allsidig trening 10-12 år** |
|  | **Kl 18.00-20.00** | **Vanlig trening 13 år og eldre**  **Teknisk trening** |
| **Lørdager** | **Kl 12.00-14.00** | **Kretssamlinger**  **Klubbtrening teknisk** |
|  |  |  |