**OVERSIKT OVER TRENINGER STEINKJER FRIIDRETTSKLUBB**

Gjelder fra uke 42 av (Treningene for 11-12 år torsdager kl 17-18 gjelder fra uke 43 av)

Trenere 15 år og eldre:  
Mellom- og lang Henrik Sandstad  
Sprint/lengde/tresteg/hekk: Toril Nyborg, Trond Olav Skevik  
Høyde, kast, racerunning: Hans Foosnæs  
13-14 år: Enda ikke avklart  
11-12 år: Elever landslinja friidrett  
racerunning Marie Aune Bardal

Oppmøte treningene i Friidrettshallen, ute eller inne avtales med trener

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Ansvarlig |
| Mandager | Kl 18-19 | Racerunning | Marie |
| Mandager | Kl 19.00? | Intervalltrening  Ute og i hall | Toril |
| Tirsdager | Kl 18-20 | Sprint/lengde/tresteg | Toril, Trond Olav |
| Tirsdager | Kl 18-18.45 | Høyde | Hans |
| Tirsdager | Kl 18.45-19.30 | Kast | Hans |
| Tirsdager | Kl 19.30-20.00 | Racerunning, sprint | Hans |
| Torsdager | Kl 17-18 | 11-12 år, løp hopp og kast | Elever |
| Torsdager | Kl 17-18 | racerunning | Marie |
| Torsdager | Kl 18-19 | 13-14 år, allsidig | ? |
| Torsdager | Kl 18-20 | Sprint/lengde/tresteg | Toril, Trond Olav |
| torsdager | Kl 20-21 | LØPSGRUPPE MOSJON | Jon Østeng |
| Lørdager | Kl 12-14 | 400m-trening mm | Hans, Toril |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Torsdag 15/10: Stevne i hallen. Innherredskarusell, 60m, lengde, 600m