TRENINGER I STEINKJER FRIIDRETTSKLUBB VÅR/SOMMER 2021

Stort sett blir treningene i og utenfor Friidrettshallen fram til 1. mai. Etter 1. mai blir alle treningene på og omkring Guldbergaunet Friidrettsstadion. I tilfelle dårlig vær kan trening bli flyttet inn i Friidrettshallen.

Trenere:

|  |  |
| --- | --- |
| MAB: Marie Aune Bardal  HS: Henrik Sandstad  TOS: Trond Olav Skevik  TN: Toril Nyborg | HF: Hans Foosnæs  SB: Sigrid Belbo  MBØ: Marthe Bøe Øvregård  SH: Simen Holen |

**Kontaktperson mosjon: Kontaktperson: JDØ, Jon Drogset Østeng, tel. 404 84 838,   
e-post**[**jondrogset@gmail.com**](mailto:jondrogset@gmail.com)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Dag, tid | Gruppe | Sted | Trenere |
| MANDAGER |  | Guldbergaunet eller  Friidrettshallen  Guldbergaunet |  |
| Kl 18.00-19.30 | Racerunning |  | MAB |
| Kl 19.00-? | Intervalltrening |  | TN |
| TIRSDAGER |  | Gulbergaunet eller  Friidrettshallen |  |
| Kl 18.00-20.00 | Vanlig trening  13 år og eldre  Rekrutt 13-15 |  | HS, TOS, TN, HF, SB  TN |
| 19.30-20.00 | Racerunning sprint |  | HF |
| TORSDAGER |  | Guldbergaunet eller  Friidrettshallen |  |
| Kl 17-18 | Rekrutt 10-12 år  Racerunning |  | SH, MBØ  MAB |
| Kl 18-19 | Rekrutt løp  13-15 år |  | HF, SB |
| Kl 18-20 | Vanlig trening 13 år og eldre |  | HS, TOS, TN |
| Kl 20.15-21.15 | Mosjongruppe | Ved friidrettsbanen | JDØ |
| LØRDAGER |  | Guldbergaunet  El Friidrettshallen |  |
| Kl 12-14 | Vanlig trening  15 år+ |  | HS, TOS, TN, HF |
| SØNDAGER  Kl 09.00-10.30 | Mosjonsgruppe | Ved friidrettsbanen | JDØ |