



Fellestreninger vintersesongen 2021-2022

Vi ønsker gamle og nye utøvere velkommen til våre fellestreninger. Oppmøte er i friidrettshallen i Steinkjerhallen.

Oppstart uke 42, fra mandag 18.10.2021

Dag	Klokkeslett	Gruppe	Trener, kontaktperson	Hvor?
Mandag	Kl. 18-19.30	Fellestrening FrameRunning	Marie Aune Bardal	Friidrettshallen
	Kl. 18-19	Løpetrening utendørs	Toril Lauritsen Nyborg	Ute, oppmøte parkeringa ved friidrettsstadion
Tirsdag	Kl. 18-20	Fellestrening 13-14 år: sprint, teknisk, løpetrening Fellestrening 15 år og eldre: sprint, teknisk	Toril Lauritsen Nyborg Hans Foosnæs Trond Olav Skevik Sigrid Belbo	Friidrettshallen
		15 år og eldre: mellom- og langdistanse	Henrik Sandstad	Friidrettshallen
	Kl. 19.15-20	Teknikktrening for utøvere innen FrameRunning	Hans Foosnæs	Friidrettshallen
Torsdag	17-18	Trening 10-12 år	Simen Myrvang her vil egne ungdomsutøvere fra klubb og landslinje friidrett bidra som trenere	Friidrettshallen
	17-18	Egentrening for utøvere innen FrameRunning		Friidrettshallen
	Kl. 18-19.30	Fellestrening 13-14 år: sprint, teknisk, løpetrening Fellestrening 15 år og eldre: sprint, teknisk	Toril Lauritsen Nyborg Trond Olav Skevik Sigrid Belbo	Friidrettshallen
		15 år og eldre: mellom- og langdistanse	Henrik Sandstad	Friidrettshallen
	Kl. 20.15-21.15	Løpegruppe/mosjonsgruppe, intervalltrening i friidrettshallen	Jon Drogset Østeng Amel Jodanovic	Friidrettshallen
Lørdag	Kl. 11-13	15 år og eldre, sprint og teknisk i friidrettshallen	Toril Lauritsen Nyborg Trond Olav Skevik Hans Foosnæs	Friidrettshallen
		Mellom- og langdistanse koordinerer internt i gruppa.	Henrik Sandstad	Utendørs
Søndag	Kl. 09-10.30	Løpegruppe/mosjonsgruppe Langtur ute	Jon Drogset Østeng Amel Jodanovic	Utendørs, oppmøte ved friidrettsbanen

Vi vil ikke ha noe fast, ukentlig tilbud for barn under 10 år. For denne gruppen vurderer vi et tidsbegrenset aktivitetstilbud, info vil komme på våre nettsider.

Ønsker du medlemskap? Du finner info på våre nettsider, [HER](#).