



Steinkjer FRIIDRETTSKLUBB

TRENINGSTIDER SOMMER 2022:

DAG	KLOKKESLETT	Gruppe	Trener, kontaktperson	Hvor?
MANDAG	KL 17.30-19.30 (trening 18-19)	Fellestrening Framerunning (FR)	Marie Aune Bardal	Guldbergaunet
	Kl 18-19	Løpetrening, intervall mm	Toril L Nyborg	«
Tirsdag	Kl 17-18	10-12 år	Grethe Tyldum	«
	Kl 18-19.30	13-14 år sprint, teknisk. Også løpegruppe	Toril N (Hans Foosnæs) Sigrid Belbo	#
	Kl 18-20	15 år+ Sprint, teknisk	Trond Olav Skevik	
	Kl 18-19.30	15 år+: Mellom- og langd.	Henrik Sandstad	«
	Kl 17-18	Sprint FR	Hans Foosnæs	«
Torsdag	Kl 17-18.00	10-12 år	Simen Myrvang med utøvere fra landslinja SVGS	«
	Kl 17-18.00	Egentrening FR		«
	Kl 18-19.30	12-14 år: Sprint, teknisk 15 år+: Sprint, teknisk	Toril N, Trond Olav S Sigrid Belbo	«
	Kl 18-19.30	Mellom- og langd	Henrik S	«
	Kl 20.15-21.15	Løpegruppe, mosjonsgruppe Intervalltr.	Jon D Østeng Amel Jodanovic	«
Lørdag	Kl 11-13.00	15 år+: Trening som avtales med trenerne	Trenerne	«
Søndag	Kl 09.00-10.30	Løpegruppe, mosjon Langtur	Jon D Ø Amel J	Ved friidrettsbanen

**Sportslig
utvalg**Sportslig
leder:

Torbjørn Aas

torbjornaas@online.no

95283684

Trener:

Hans	Foosnæs	hans.foosnaes@outlook.com	90166510	Trener, kontaktperson 13-14 år+FR
Henrik	Sandstad	hensa@trondelagfylke.no	90753691	Trener mellom og langd.
Toril	Nyborg	toril.nyborg@ntebb.no	41397240	Trener, kontaktperson 13-14 år
Trond Olav	Skevik	toskevik@gmail.com	48041200	Trener, sprint og teknisk
Sigrid	Belbo	Sigrid.Belbo@steinkjer.kommune.no	95028564	Trener, løp 10-13 år
Simen	Myrvang	myrvangsimen@outlook.com	98480456	Trener 10-12 år
Marie Aune	Bardal	marie.aune.bardal@eip.as	47844918	Trener FrameRunning

Løpegruppe

Jon Drogset	Østeng	jondrogset@gmail.com	40484838	kontaktperson
Amel	Jodanovic	jodanovic@hotmail.com	92655679	kontaktperson