**Fellestreninger vintersesongen 2022-2023**

Vi ønsker gamle og nye utøvere velkommen til våre fellestreninger.

Oppstart uke 42, fra mandag 17.10.2022

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 |
|  | Kl 17.30-18.40 | Teknikk- og sprinttreningFramerunning | Hans Foosnæs |  |
| **Tirsdag** | Kl. 18-20 | Fellestrening 13-14 år (f. 2009, 2010): sprint, teknisk, løpetreningFellestrening 15 år og eldre:sprint, teknisk | Toril Lauritsen NyborgHans Foosnæs Trond Olav SkevikSigrid Belbo | Friidrettshallen |
| 15 år og eldre: mellom- og langdistanse | Henrik Sandstad | Friidrettshallen |
| Kl. 19.00-19.35 | Teknikktrening for utøvere 13-14 år | Hans FoosnæsToril Nyborg | Friidrettshallen |
| **Torsdag** | 16.45-17.45 | Trening 8-12 år (f. 2011-2015) | Dordi ForsethElla Luktvasslimo | Friidrettshallen |
| 17-18 | Egentrening for utøvere innen FrameRunning |  | Friidrettshallen |
| Kl. 18-19.30 | Fellestrening 13-14 år (f. 2009, 2010): sprint, teknisk, løpetreningFellestrening 15 år og eldre:sprint, teknisk | Toril Lauritsen NyborgTrond Olav SkevikSigrid Belbo | Friidrettshallen |
| 15 år og eldre: mellom- og langdistanse | Henrik Sandstad | Friidrettshallen |
| Kl. 20.00-21.00 | Løpegruppe/mosjonsgruppe, intervalltrening i friidrettshallen | Jon Drogset Østeng | Friidrettshallen |
| **Lørdag** | Kl. 11-13 | 15 år og eldre, sprint og teknisk i friidrettshallen | Toril Lauritsen NyborgTrond Olav SkevikHans Foosnæs | Friidrettshallen |
|  | Mellom- og langdistanse koordinerer internt i gruppa.  | Henrik Sandstad | Utendørs |
| **Søndag** | Kl. 09-10.30 | Løpegruppe/mosjonsgruppeLangtur ute | Jon Drogset Østeng | Utendørs, oppmøte ved friidrettsbanen |

**Ønsker du medlemskap?** Du finner info på våre nettsider, [**HER**](https://steinkjerfik.no/bli-medlem/?avdeling=hovedlaget).

**PLAN FOR TEKNISK TRENING TIRSDAGER, STEINKJER FRIIDRETTSKLUBB**

**Tirsdager kl 19.00-19.35**

**HØST 2022 og JANUAR 2023**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **OKTOBER** |  |  |  |
| **Tirsdag 25/10** | **Stevne****Innherreds karusellen** |  |  |
| **NOVEMBER** |  |  |  |
| **Tirsdag 1/11** | **Generell gjennomgang****av tilløp** | **Lengde, tresteg** | **Løpe på merkerHans** |
| **Ti 8/11** | **Hvordan bruke kort tilløp i lengde-trening** | **Lengde** | **Satsrytme i lengdeHans** |
| **Ti 15/11** | **Løpsteknikk og start** |  | **Toril** |
| **Ti 22/11** | **Tilløp i kule** |  | **Trerytme og hinkestil****Hans** |
| **Ti 29/11** | **Forsøke det vi har gjennomgått i lengde og kule** |  | **To-kamp****Hans og Toril** |
| **Ti 6/12** | **Tilløp i høyde** | **Satsrytme og bruk av svingfot** | **Hans** |
| **Ti 13/12** | **Hekketeknikk** | **Trerytme og 5-rytme** | **Hans og Toril** |
| **Ti 20/13** | **To-kamp hekk og høyde** |  | **To-kamp** |
|  |  |  |  |
| **Ti 3/1** | **Rep lengde-kule** |  | **Hans og Toril** |
| **Ti 10/1** | **Rep høyde og hekk** |  | **Hans og Toril** |
| **Ti 17/1** | **Rep høyde og hekk** |  | **Hans og Toril** |
|  |  |  |  |
| **Deretter** | **Spyd og diskos** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Sportslig utvalg |  |  |  |  |  |
| Torbjørn  | Aas | torbjornaas@online.no  | 95283684 | Sportslig leder |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Trenere: |  |  |  |  |  |
| Hans  | Foosnæs | hans.foosnaes@outlook.com  | 90166510 | Trener, kontaktperson 13-14 år+FR |  |
| Henrik | Sandstad | hensa@trondelagfylke.no | 90753691 | Trener mellom og langdistanse |  |
| 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 |  |  |
| Dordi | Forseth | dordiforseth@gmail.com | 41482092 | Trener 8-12 år |  |
| Ella  | Luktvasslimo | elllukt04@gmail.com | 47513271 | Trener 8-12 år |  |
| Marie Aune  | Bardal | marie.aune.bardal@eip.as | 47844918 | Trener FrameRunning |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Løpegruppe |  |  |  |  |  |
| Jon Drogset | Østeng | jondrogset@gmail.com | 40484838 | kontaktperson |  |