**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 sprinttrening  Framerunning | Hans Foosnæs |  |
| **Tirsdag** | Kl. 18-20 | Fellestrening 13-14 år (f. 2009, 2010): 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. 19.00-19.35 | Teknikktrening for utøvere 13-14 år | Hans Foosnæs Toril Nyborg | Friidrettshallen |
| **Torsdag** | 16.45-17.45 | Trening 8-12 år (f. 2011-2015) | Dordi Forseth  Ella Luktvasslimo | Friidrettshallen |
| 17-18 | Egentrening for utøvere innen FrameRunning |  | Friidrettshallen |
| Kl. 18-19.30 | Fellestrening 13-14 år (f. 2009, 2010): 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. 20.00-21.00 | Løpegruppe/mosjonsgruppe, intervalltrening i friidrettshallen | Jon Drogset Østeng | Friidrettshallen |
| **Lørdag** | Kl. 11-13 | 15 år og eldre, sprint og teknisk i friidrettshallen | Toril Lauritsen 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 | 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 merker Hans** |
| **Ti 8/11** | **Hvordan bruke kort tilløp i lengde-trening** | **Lengde** | **Satsrytme i lengde Hans** |
| **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](mailto:torbjornaas@online.no) | 95283684 | Sportslig leder |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Trenere: |  |  |  |  |  |
| Hans | Foosnæs | [hans.foosnaes@outlook.com](mailto:hans.foosnaes@outlook.com) | 90166510 | Trener, kontaktperson 13-14 år+FR |  |
| Henrik | Sandstad | [hensa@trondelagfylke.no](mailto:hensa@trondelagfylke.no) | 90753691 | Trener mellom og langdistanse |  |
| Toril | Nyborg | [toril.nyborg@ntebb.no](mailto:toril.nyborg@ntebb.no) | 41397240 | Trener, kontaktperson 13-14 år |  |
| Trond Olav | Skevik | [toskevik@gmail.com](mailto:toskevik@gmail.com) | 48041200 | Trener, sprint og teknisk |  |
| Sigrid | Belbo | Sigrid.belbo@steinkjer.kommune.no | 95028564 |  |  |
| Dordi | Forseth | [dordiforseth@gmail.com](mailto: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](mailto:marie.aune.bardal@eip.as) | 47844918 | Trener FrameRunning |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Løpegruppe |  |  |  |  |  |
| Jon Drogset | Østeng | [jondrogset@gmail.com](mailto:jondrogset@gmail.com) | 40484838 | kontaktperson |  |