**STEINKJER FIK: TRENINGER FOR SESONG 2025.**  
Vi starter i uke 42 med utgangspunkt i Friidrettshallen (FH).

NB. Dette er en foreløpig utgave. Forandringer kan komme.  
Ukeplan:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Tid | Sted | Gruppe | Trenere |
| Mandager | Kl 17.45-19.00 | FH | Framerunning | Marie |
| Tirsdager | Kl 17.30-19.00  Kl 18.00-20.00 | FH  FH og ute | Framerunning, sprint (starter først 29/10?  NB. Da kolliderer det med stevne i Innherredskarusellen)  Alle grupper 11 år og eldre | Hans, Olav G Aunan  Lars Erik S, Hans, Toril, Henrik, Alexander, |
| Onsdager | Kl 19-20 | FH | Styrketrening | Toril |
| Torsdager | Kl 17-18 | ? | 10 år og yngre | Elever landslinja |
|  | Kl 18-20 | FH | Alle grupper 11 år og eldre | Lars Erik S, Hans, Toril, Henrik, Alexander. |
| Torsdager | Kl 20-21 | FH og ute | Mosjonsgruppe | ? |
| Fredager |  |  |  |  |
| Lørdager | Kl 12-13 ?  Samarbeid med kretsen |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |