Treningstider Nittedal Friidrett

7-9 år	**2009-2011**	Torsdag	17.00-18.00	Sprint/hopp/ kast	Andrine Nilsen, Henriette Weidemann, Tiril Lappegård
10-11 år	**2007-2008**	Tirsdag	18.00-19.30	Sprint/hopp/hekk	Andrine Nilsen, Anna Mørch
		Torsdag	18.00-19.30	Sprint/hopp/hekk/kast	Andrine Nilsen, Anna Mørch
		Fredag	17.00-18.00	Kast	Gro Lappegård
12-13 år	**2006-2005**	Mandag	19.15-20.15	Langsprint	Anna Mørch
		Tirsdag	18.00-19.30	Sprint/hopp/kast/hekk	Torbjørn Moldestad, Meike Hesselink
		Torsdag	18.00-19.30	Sprint/kast/hopp/stav	Torbjørn Moldestad, Henriette Weidemann
		Fredag	18.00-19.00	Kast	Gro Lappegård/ Michael Rozporski
14 år	**2004-2003**	mandag	19.15-20.25	Langsprint	Anna Mørch
		Tirsdag	18.00-19.30	Sprint/kast/hekk/hopp	Martine Nilsen, Michael Rozporski, Torbjørn Moldestad
		Torsdag	18.00-19.30	Sprint/hopp/kast/hekk	Martine Nilsen, Michael Rozporski
		Fredag	18.00-19.30	kast/styrke	Michael Rozporski, Gro Lappegård
				Styrke/Basis	Marine Nilsen
15+	**2002 og seinere**	Mandag	19.15-20.15	Langsprint	Anna Mørch
		Tirsdag	16.30-18.00	Sprint/hekk/hopp	Martine Nilsen
			18.00-19.30	kast	Michael Rozporski
		Torsdag	16.30-18.00	Sprint/hekk/hopp	Martine Nilsen
		Fredag	18.00-19.30	Kast/styrke	Gro Lappegård, Michael Rozporski
				Styrke/Basis	Martine Nilsen
Mellom/langdistanse					
10-14+	**2007 og seinere**	Mandag	18.00-19.30	Mellom/langdistanse	Ida Charlotte Olsen-nauen, Anna Mørch
	fra 2006	Tirsdag	19.15-20.45	Langtur/teknikk **Fra Sørli**	Meike Hesselink
		Onsdag	18.00-19.30	Mellom/langdistanse	Ida Charlotte Olsen-Nauen, Geir Skari, Knyt Nystad, Ole Petter Mandt
	2003	Torsdag	18.15- 19.45	Mellom/langdistanse	Meike Hesselink
		Fredag		Styrke	Martine Nilsen

	Egentrening etter program			Meike Hesselink
Utøvere med egen treneravt	Mandag	18.00-19.00	Etter avtale	
	Tirsdag	16.00-18.00	Sprint	Morten Nilsen
		19.30-20.30	Kast	Terje Pedersen
	Torsdag	16.00-18.00	Sprint	Morten Nilsen
	Fredag	16.00-18.00	Etter avtale/ styrke	Michael Rozporski
	Lørdag/søn	11.00-16.00	Etter avtale	