

Treningstider Nittedal Friidrett

7-9 år 2012-2010	Torsdag	17.00-18.00	Sprint/hopp/ kast	7-8 år Andrine Nilsen, Tiril Lappegård, Anna Normann 9 år Henriette Weidemann, Maren Normann, Ingrid Marie Dahus	
10-11 år 2009-2008	Tirsdag	18.30-20.00	Sprint/hopp/hekk	Andrine Nilsen, Anna Mørch, Selma gullikstad	
	Torsdag	18.00-19.30	Sprint/hopp/hekk/kast	Henriette Weidemann, Anna Mørch, Tracie Duodu	
	Fredag	18.00-19.00	Kast	Tiril Lappegård	
12-13 år 2007-2006	Mandag	18.00-19.30	Langsprint	Hanna Eckhoff	
	Tirsdag	17.00-18.30	Sprint/hopp/kast/hekk	Torbjørn Moldestad, Andrine Nilssen	
	Torsdag	17.30- 19.00	Sprint/kast/hopp/stav	Torbjørn Moldestad, Andrine Nilssen, Meike Hesselink	
	Fredag	18.00-19.00	Kast	Tiril Lappegård	
junior 2005-2003	mandag	18.00-19.30	Langsprint	Hanna Eckhoff	
	Tirsdag	18.30-20.00	Sprint/kast/hekk/hopp	Martine Nilsen, Torbjørn Moldestad	
	Torsdag	18.30-20.00	Sprint/hopp/kast/hekk	Martine Nilsen, Torbjørn Moldestad	
	Fredag	18.00-19.30	kast/styrke	Michael Rozporski etter avtale	
		15.30-17.00	Styrke/Basis	Marine Nilsen	
Satsing	Mandag	18.00-19.30	Langsprint	Hanna Eckhoff	
	Tirsdag	16.30-18.30	Sprint/hekk/hopp	Martine Nilsen	
	Torsdag	16.30-18.30	Sprint/hekk/hopp	Martine Nilsen	
	Fredag	18.00-19.30	Kast/styrke	Michael Rozporski etter avtale	
		15.30-17.00	Styrke/Basis	Martine Nilsen	
Mellom/langdistanse					
10-14+ 2008 og seinere fra 2008	Mandag	18.00-19.30	Mellom/langdistanse	Ida Charlotte Olsen-nauen, Anna Mørch	
	Tirsdag	17.15-18.45	Langtur/teknikk Fra Sørli	Meike Hesselink, Ida Olsen-Nauen	
	2009-2006	Onsdag	18.00-19.30	Mellom/langdistanse	Ida Charlotte Olsen-Nauen, Geir Skari, Knyt Nystad, Ole Petter Mandt
	2005 og eldre	Torsdag	18.15- 19.45	Mellom/langdistanse	Meike Hesselink
	Fredag	15.30-17.00	Styrke	Martine Nilsen	

Egentrening etter program

Meike Hesselink

Utøvere født i 2005 eller seinere kan trene onsdag etter behov/ønske og får tilpasset program

Utøvere med egen trener:	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/søndag	11.00-16.00	Etter avtale	

