

Treningstider Nittedal Friidrett vinter 2018/2019

gruppe	alder	dag	tid	sted	Trener	kommentar
7-9 år	2010-2012	Torsdag	17.00-18.00	Bjertnes	Andrine Nilsen/Henriette Weidemann/ Tiril Lappegård/Anna/Maren Normann/Petter Hagen	
10-11 år	2008-2009	Tirsdag	18.30-20.00	Bjertnes	Andrine Nilsen/ Anna Mørch/ Ingrid Marie Dalhus	oppvarming ute
		Torsdag	17.30-19.00	Bjertnes	Andrine Nilsen/Anna Mørch/ Andrine (etter kl 18) Anna/Maren/Petter	oppvarming ute
12-13 år	2006-2007	Mandag	18.00-19.30	Langsprint/basis ute	Hanna Eckhoff	
		Tirsdag	19.00-20.30	Bjertnes	Andrine Nilsen, Henriette Weideman	oppvarming ute
		Torsdag	18.30-20.00	Bjertnes	Torbjørn Moldestad/Andrine Nilssen (etter kl 19)	oppvarming ute
		Fredag	17.00-18.00	Bjertnes Kast	Gro Lappegård	etter avtale
14 +	2005 og før Ungdom	mandag	18.00-19.30	Langsprint/basis ute	Hanna eckhoff	
		Tirsdag	18.30-20.00	Bislett sprint	Martine Nilsen	
			20.00-21.00	Bjertnes kast	Torbjørn Moldestad	
		Torsdag	18.30-20.00	Bislett sprint	Martine Nilsen	
			19.30-21.00	Bjertnes hopp/sprint	Torbjørn Moldestad	oppvarming ute
		Fredag	17.00-18.00	Bjertnes Kast	Gro lappegård	etter avtale
			15.30- 17.00	Bjerneslabben styrke	Martine Nilsen	
Hver 3. uke kast og hopptrening i Ness					Michael Rozprorski,Gro Lappegård, Meike Hesselink	
15+	2002 og seinere Satsingsgruppe Sprint	Mandag	18.00-19.30	Langsprint/basis ute	Hanna eckhoff	
		Tirsdag	17.00-18.30	Bislett sprint	Martine Nilsen	
			20.00-21.00	Bjertnes kast	Torbjørn Moldestad	
		Torsdag	17.00-18.30	Bislett sprint	Martine Nilsen	
			19.30-21.00	Bjertnes hopp/sprint	Torbjørn Moldestad	
		Fredag	17.00-18.00	Bjertnes kast	Gro lappegård	etter avtale
		15.30- 17.00	Bjerneslabben styrke	Martine Nilsen		

Mellom/langdistanse

10-14+ 2008 og før

Mandag	18.00-19.30	løp og styrke fra Bjertne Ida Charlotte Olsen-nauen, Anna Mørch	
Onsdag	18.30-20.00	løp og styrke fra Bjertne Ida Charlotte Olsen-Nauen	
Fredag	15.30-17.00	Styrke	Martine Nilssen
		Egentrening etter program	Meike Hesselink
		Hver 3. uke løp og teknikk i Ness	Meike Hesselink

Utøvere med egen treneravtale

Mandag	19.00-21	Bjertneslabben	
Tirsdag	16.00-18.00	Sprint	Morten Nilsen
	19.30-20.30	Kast	Terje Pedersen
Onsdag	19.00-21.00	Bjertneslabben	
Torsdag	16.00-18.00	Sprint	Morten Nilsen
Fredag	16.00-18.00	Bjertneshallen og labbe	Michael Rozporski
Søndag	18.00-20.00	kast	Terje Pedersen

Sprint gruppa trener i tillegg etter egen avtale.