

## Treningstider Nittedal Friidrett vinter 2017/2018 (NB - se kommentar for merknad om treningstider som er viktig å få med seg)

Gruppe	Alder	Dag	Tid	Sted	Trener	Kommentar
7-9 år	2009-2011	Torsdag	17.00-18.00	Sørli skole, gymsal	Andrine Nilsen/Henriette Weidemann/Tiril Lappegård	
10-11 år	2007-2008	Tirsdag	18.30-20.00	Bjerneshallen	Andrine Nilsen/ Anna Mørch/ Henriette Weidemann	<b>Første halvtime utendørs/i gangene, må ha uteklær</b>
		Torsdag	18.00-19.00	Sørli skole, gymsal	Andrine Nilsen/Anna Mørch	
		Fredag	16.00-17.00	Bjertnehallen, kast	Michael Rozporski	
12-13 år	2005-2006	Mandag	19.00-20.15	Langsprint/basis	Meike Hesselink	<b>Fortsetter på friidrettsbanen frem til det blir for kaldt 18-19.30</b>
		Tirsdag	19.00-20.30	Bjerneshallen	Torbjørn Moldestad /Henriette Weidemann	
		Torsdag	19.30-21.00	Bjerneshallen	Torbjørn Moldestad/Michael Rozporski	
		Fredag	16.00-17.00	Bjertnehallen, kast	Micheal Rozporski/ Gro Lappegård	
14 år	2003-2004	mandag	19.00-20.15	Langsprint/basis	Meike Hesselink	<b>På friidrettsbanen frem til det blir for kaldt</b>
		Tirsdag	18.00-19.30	Bislett sprint	Martine Nilsen	
			20.00-21.00	Bjertnehallen, kast	Michael Rozporski	<b>På friidrettsbanen frem til det blir for kaldt</b>
		Torsdag	18.00-19.30	Bislett sprint	Martine Nilsen	
			20.00-21.00	Bjertnehallen, kast	Michael Rozporski	
		Fredag	16.00-17.00	Bjertnehallen, kast	Michael Rozporski	
			17.00-18.00	Bjerneslabben styrke	Martine Nilsen, Michael Rozprorski	
	Hver 3. uke kast og hopptrening i Ness		Michael Rozprorski,Gro Lappegård, Meike Hesselink			
15+	2002 og seinere	Mandag	19.00-20.15	Langsprint/basis	Meike Hesselink	<b>På friidrettsbanen frem til det blir for kaldt</b>
		Tirsdag	16.30-18.00	Bislett sprint	Martine Nilsen	
			20.00-21.00	Bjertnehallen, kast	Michael Rozporski	
		Torsdag	16.30-18.00	Bislett sprint	Martine Nilsen	<b>På friidrettsbanen frem til det blir for kaldt</b>
			20.00-21.00	Bjertnehallen, kast	Michael Rozporski	
		Fredag	16.00-17.00	Bjertnehallen, kast	Michael Rozporski	
			17.00-18.00	Bjerneslabben styrke	Martine Nilsen, Michael Rozprorski	
<b>Mellom/langdistanse</b>						
10-14+	2006 og seinere	Mandag	19.00-20.15	løp og styrke fra Bjertneshalle Ida Charlotte Olsen-nauen, Anna Mørch, Meike Hesselink		
		Onsdag	19.00-20.30	løp og styrke fra Bjertneshalle Ida Charlotte Olsen-Nauen, Geir Skari		
		Fredag	17.00-18.00	Styrke	Martine	
				Egentrening etter program	Meike Hesselink	
		Hver 3. uke løp og teknikk i Ness	Meike Hesselink			
<b>Utøvere med egen treneravtale / egentrening</b>						
		Mandag	19.00-21.00	Bjertneslabben		
		Onsdag	19.00-21.00	Bjertneslabben etter jul/før jul i Arrangmentshuset 1. etasje		
		Fredag	16.00-17.00	Bjertnehallen		
		Fredag	17.00-18.00	Bjerneslabben		
		Søndag	18.00-20.00	Bjertneshallen		

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_