

Treningstider på Marienlyst utesesongen 2015. Fra og med 4.mai.

Dag	Tid	Gruppe	Trenere	Treningsinnhold
Mandag	17:30-19:30	Utvalgte utøvere Fra 02	Erik, Alfred, Anne, Hanne,	17:30-18:00 Oppvarming + drills 18:00-18:30 Teknisk øvelse 18:30-19:30 Hekk/sprint Tekniske øvelser: startblokker, stafettveksling, lengde/ tresteg (oddetall) evt. kast.
Tirsdag (Hoved-treningsdag. Nye utøvere ønskes velkommen her.)	17:30-18:30	2006 og yngre	Anne, utøvere, foreldre	Generell friidrettstrening. (Egen plan settes opp)
	17:30-19:00	03, 04, 05	Alfred, Hanne, Tonje	Generell friidrettstrening. (Egen plan settes opp)
	18:30-20:30	02,01,00, 99, 98, 97, 96	Alfred, Frode, Anne, Hanne, Lars	18:30-19:00 Oppvarming + drills 19:00-19:45 Teknisk øvelse 19:45-20:30 Sprinttrening (Sprint og utholdende sprint)
	19:00	Distansegruppe fra ca 15år	Tonje, Arild	
Onsdag	18:30-20:30	Utvalgte utøvere	Alfred, Petar	Hekktrening (Asker)
Torsdag	18:30 – 20:30	96, 97, 98, 99, 00, 01, 02, 03 (04)	Lars, Frode, Anne, Tonje, Hanne, Egil	18:30-19:00 Oppvarming + drills (hekkedrills for alle) 19:00-19:30 Teknisk øvelse 19:30-20:30 Sprinttrening og langsprinttrening Løpegruppa deles i 2. De som skal løpe opp til 400m i konkurranse De som skal løpe opp til 600/800m i konkurranse
Fredag (frem til 17 mai i drammenshallen)	16:00 – 17:30	2003 og eldre	Alfred, Ola	Spenst og styrke.
Lørdag/søndag	Etter avtale			Trening etter behov (etter avtale)