



TRENINGSTILBUD VINTERSESONGEN 2015-2016 (Fra og med 3. november til påske)

Dag	Tid	Gruppe	Trenere	Oppmøte	Treningsinnhold
Mandag	18:45-21:00	Fra 2001 (utvalgt gruppe)	Alfred, Frode, Petar	Bærum Idrettspark	Hekk, sprint, startblokker, styrke
Tirsdag	19:00-20:15	2005, 2006 , 2007	Ungdomstrenere og foreldre	Drammenshallen	Generell friidrettstrening (2005 kan være med på utetrening fra 1800)
	18:00-20:15	2004, 2003, 2002	Anne, Erik, Marjon, Hanne, ungdomstrenere	Drammenshallen	Løpstrening ute Generell friidrettstrening inne
	19:00-21:30	2001 og eldre	Alfred, Petar, Frode, Erik, Anne, Hanne	Drammenshallen	Intervaller ute Generell friidrettstrening med vekt på reaksjon og hurtighet inne .
	19:00-21:00	Distansegruppe fra ca 15år	Tonje, mfl	Drammenshallen	Intervaller ute Hurtighet, spenst, styrke inne
Torsdag	19:00-21:15	2004 og eldre. (Gruppa deles både ute og inne.)	Alfred, Egil, Hanne, Anne, Marjon	Drammenshallen	Intervaller eller rolig løping ute . Tekniske øvelser, etter avtale med konkurranseutøvere, inne . Spenst, hurtighet, styrke inne .
	19:00-21:15	Distansegruppe	Tonje, mfl	Drammenshallen	Distansetrening. Ute og innetrening
Fredag	15:30-17:30	2004 og eldre	Ola, Alfred (+ resten av trenerteamet)	Drammenshallen	Ballspill og oppvarming Fra ca 1600: spenst og styrketrening
Søndag	11:00-13:00	2000 og eldre (utvalgt gruppe)	Alfred	Olympus Performance	Styrketrening