

Utetrening på Marienlyst friidrettsbane - sesongen 2019 (Fra 8.mai til ca. 10.oktober 2019)

Treningstider for 6-9 år:

- Onsdager kl. 18:00 - 19:00
Trenere: *Tine Borge – 907 30 443*
Eirin Wold Alternes – 918 55 243

Treningstider for 10-12 år:

- Mandag kl. 17:30 - 18:30
- Onsdag kl. 18:00 - 19:30
Trenere: *Jessie Wermskog: (onsdager) Hovedansvarlig for gruppa begge dager.*
Mathias Kollberg (mandager).
Jakob Wang – 942 51 101 (mandager/onsdager).

Treningstider for Jr./ungdomsgruppa:

- Mandag: Kl.18:30 Hekk, høyde, sprint, kast, lengde - med Marc/Dag-Frode.
- Onsdag: Kl.18:30 Hekk, høyde og lengde - med Bjørn.
- Torsdag: Kl.19:00 Alt-i-ett trening;
Sprint, spenst, utholdenhet, hekkdrill mm – med Mari.
- Torsdag: Trening på Furumo, Vikersund, etter avtale – med Marc.

Trenere: *Mari Hope Bjørge - 32 87 54 22*
Bjørn Bogsti – 959 42 799
Dag-Frode Skogheim – 917 80 366
Marc Esser – 412 74 375

OBS: Individuell oppvarming for Jr/ungdomsgruppa fra kl. 18:00 hvis intet annet er oppgitt.