INFO

Utetrening for Hellas sesongen 2020

(Fra 13.mai til ca. 10.oktober 2020)

Friidrettsbanen på Marienlyst skal sommeren 2020 renoveres. <u>Banen kommer til å være stengt fra tirsdag 2.juni</u>. Banen skal være klar til skolestart.
Alternativ arena for Hellas å trene på, når Marienlyst stenges:

- **For de yngre: «Bikkjestykket» og Åssiden skole hinderløype.**
- **Fra 13 år og eldre: Friidrettsbane Sandvin, Røren Idrettspark Hokksund og friplassen Spikkestad.**

Treningstider for 6-9 år - Marienlyst - oppstart 13. mai:

- Onsdager kl. 18:00 – 18:45
  Trener: *Tine Borge – 907 30 443*
  Vegard Hope Bjørge – 952 85 502

Treningstider for 10-12 år – Marienlyst - oppstart 20.mai.

(Når Marienlyst stenges: Hinderløype v/Åssiden skole i Vårveien).

- Onsdager kl. 18:30 - 19:30
  Trenere: *Jessie Wermskog.*
  Vegard Hope Bjørge – 952 85 502

Treningstider for 14-17 år – Marienlyst – oppstart 6.mai:

- Mandager kl.17:30 – 19:00
  Trener: *Bjørn Borge – 934 80 016*

Treningstider for Jr./ungdomsgruppa – treningsbane etter nærmere avtale:

- Mandag: Kl.17:30 Hekk, høyde, sprint, kast, lengde - med Dag-Frode/Alfred.
- Onsdag: Kl.17:30 Kastøvelser evnt. hekk, høyde og lengde - med Bjørn/Alfred.
- Torsdag: Kl.19:00 Alt-i-ett trening; Sprint, spenst, utholdenhet, hekkdrill – med Mari – oppstart torsdag 21.mai.
  Trenere: *Mari Hope Bjørge – 911 18 040*
  Dag-Frode Skogheim – 917 80 366
  Bjørn Bogsti – 959 42 799

<u>OBS: Individuell oppvarming for Jr/ungdomsgruppa ½ time før øvelsene starter!</u>