

Utetrening for Hellas sesongen 2020 (Fra 13.mai til ca. 10.oktober 2020)

Friidrettsbanen på Marienlyst skal sommeren 2020 renoveres. Banen kommer til å være stengt fra tirsdag 2.juni. 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
Trener: *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 evt. 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

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