



Hellas treningstider innesesongen 2023-24

Trening i Drammenshallen fra november 2023 til påsken 2024

Tirsdager - Hellas 6 til 9 år – Drammenshallen fra kl.18:00 til 19:00

Det blir innetrening hver tirsdag i gymsalen i Drammenshallen.

Oppstart tirsdag 7.november 2023.

Deltakerne møter ferdig skiftet. Vi skifter skotøy i felles garderobe.

Trener:

- Hilde Wang – mobil 943 70 328
- Rikard Solberg – mobil 948 42 096.

Tirsdager - Hellas 10 til 14 år – Drammenshallen fra kl.19:00 – kl.20:15.

Trening for de som er født i 2014. 2013. 2012. 2011 og 2010.

For de som først løper ute (langintervall) er det oppmøte ute i gangen kl.19:00.

Dere følger gruppa dere løper ute med når dere kommer inn.

Hellas 15 år (2009) og eldre - møter ferdig oppvarmet: kl.20:15 – til ca. kl.21:30.

Kontaktperson: Mari Hope Bjørge mobil.: 911 18 040.

Torsdager – Hellas ungdom - Drammenshallen fra kl.18:00 til ca kl.20:00.

Løp ute - kortintervall kl.18:00 – til ca kl.18:45. Deretter inne til ca. kl.20:00.

De som bare trener inne, må møte ferdig oppvarmet.

Kontaktperson: Mari Hope Bjørge mobil.: 911 18 040.

Klubben har kort til hallen på Rud, og det jobbes med noe ekstra trening for de eldste.