



Friidrett Drammen



Trening innendørs 2026/2027

Kjære utøvere og foresatte!

Ønsker vi å gi et bredt og godt treningstilbud for alle aldersgrupper, med fokus på løping, basistrening, styrke, koordinasjon, mestring og treningsglede.

Tirsdag

10–14 år samtrening med Sturla og Eiker Kvikk

Løpetrening kl. 18:15–19:00 (oppmøte utenfor Drammenshallen). Halltrening kl. 19:00–20:15 i Drammenshallen. Gruppene deles inn i 10–11 år, 11–12 år og 13–14 år. Utøvere som fyller 10 år i løpet av året kan delta.

Viktig at foreldre bidrar med opprigg og nedrigg for mest mulig effektiv trening.

15 år og eldre: Trening i Drammenshallen kl. 20:00–21:30.

OBS: Det ikke lov med piggsko i Drammenhallen

Onsdag

6–9 år: Kl. 17:30–18:30. November i sal 4 ved Drammen videregående skole, fra desember i sal 3. Utøvere 10–12 år kan delta dersom de ikke har anledning til å trene på tirsdager.

13 år og eldre: Bakkeløp med oppstart kl. 18:00, etterfulgt av basistrening. November i sal 4, fra desember i sal 3 ved Drammen videregående skole.

Torsdag

Samtrening Sturla

11 år og eldre: Løpetrening kl. 17:30–18:00, etterfulgt av halltrening i Drammenshallen kl. 18:00–20:00.

Vi håper så mange som mulig benytter seg av treningstilbudet. Treningene er tilpasset alder

og nivå og skal bidra til både sportslig utvikling og et godt sosialt miljø. Velkommen til trening!