

TRENINGSTIMEPLAN FOR OG UNGDOMSGRUPPA, 1.OKTOBER 2016 – 1.MAI 2017

Mandag Stamina 17:30-19:00	Tirsdag Blåbyhallen 18:00-19:30	Onsdag Sortlandshallen 18:00-19:30	Torsdag Blåbyhallen 18:00-19:30	Fredag egentrening	Lørdag egentrening	Søndag
NB! KUN FOR KONKURRANSEUTØVERE 14 år og opp Styrke Trappespenst Løp i trapp Trenerer: Johnny/Michael/Ivar	NB! KUN FOR KONKURRANSEUTØVERE* Intervaller / Teknikk Bevegelighet	Ballspill Spenst Teknikk Bevegelighet	Intervaller /Teknikk Bevegelighet	Bakkeløp/ Styrke	Styrke/ Bakkeløp	Fri!
Sortlandshallen 18:00-19:30						
styrke Spenst Bevegelighet (fellestrening med turn, langrenn og alpint)						
Lena/ Børge/ Nils-Terje	Johnny/Ivar/Lena	Johnny/Ivar/Lena/Steinar	Johnny/Ivar/Lena			

*Konkurranseutøvere = Utøvere som satser og skal konkurrere i minst 5 konkurranser i løpet av året

Trenere ruller på treningene, og det vil fremkomme av treningsprogrammet hvem som er trener på hver økt.

Treningsprogram blir delt ut for ca. 4 uker ad gangen. Denne deles ut når det nærmer seg ny treningsperiode, og kan også lastes ned fra hjemmesiden vår.