



TRENINGSPPLAN

IL Norna-Salhus

Oktober 2017 - mai 2018

REKRUTTGRUPPEN (JENTER OG GUTTER FØDT I 2011, 2010 og 2009)

Åstveithallen Mandag kl. 17:00 – 18:00 Ingrid Færøvik Mork, Maria Hordvik Lek og noen friidrettsøvelser

BARNEGRUPPEN (SPRINT, HOPP OG KAST) (JENTER OG GUTTER FØDT I 2008, 2007 og 2006)

Åstveithallen Mandag kl. 17:00 – 18:00 Frode Bergheim, June Sæbøe Tveit Utholdenhet, styrke, spenst

Leikvanghallen Torsdag kl. 17:30 – 19:00 Salum Kashafali, Vivian Lothe Hitland, (Leif Hitland) Styrke, spenst og sprint

Leikvanghallen Lørdag kl. 10:00 – 11:30 Frode Bergheim, Vivian Lothe Hitland, Leif Hitland Teknikk: Hekk, hopp, sprint og kast

UNGDOMSGRUPPEN (SPRINT, HOPP OG KAST) (JENTER OG GUTTER FØDT I 2005, 2004 og 2003)

Åstveit stadion og Åstveithallen Mandag kl. 16:30 – 18:00 Frode Bergheim, June Sæbøe Tveit Utholdenhet, styrke og spenst

Leikvanghallen Onsdag kl. 17:30 – 19:30 Frode Bergheim, Mari Aarø, Ketill Hanstveit Teknikk: Hekk, hopp og sprint

Leikvanghallen Torsdag kl. 17:30 – 19:30 Frode Bergheim Bakkeløp, styrke og spenst

Leikvanghallen Lørdag kl. 11:15 – 13:30 Frode Bergheim, Leif Hitland, Ketill Hanstveit, Salum Kashafali, Robert Ingvaldsen Teknikk: Hopp, hekk og kast
Basis: Sirkeltrening

DISTANSE (JENTER OG GUTTER FØRDT I 2008, 2007, 2006) GRUPPE 1

Leikvanghallen Mandag kl. 17:15-18:45 Åsmund Aas Andersson, Elin Prestegård, Jon-Hallvard Bagge Utholdenhet, hurtiget, spenst og styrke.

Liavatnet/
Rollandsparken Torsdag kl. 18:00-19:00 Kristian Jarnung, Are Flekke, Anette Brurås Utholdenhet (intervaller)

Stemmemyrshallen Fredag kl. 16:30-18:30 Åsmund Aas Andersson Utholdenhet og basistrening

DISTANSE (JENTER OG GUTTER FØRDT I 2005, 2004, 2003) GRUPPE 2

Leikvanghallen Mandag kl. 18:45-20:30 Åsmund Aas Andersson, Elin Prestegård, Jon-Hallvard Bagge Kondisjon, hurtiget, spenst og styrke.

Liavatnet/
Rollandsparken Torsdag kl. 18:00-19:00 Kristian Jarnung, Are Flekke, Anette Brurås Utholdenhet (intervaller)

Stemmemyrshallen Fredag kl. 16:30-18:30 Åsmund Aas Andersson Utholdenhet og basistrening

Møt presis eller helst noen minutter før treningen så de andre ikke må vente på deg – eller starte uten deg/ dine.

Tøyskift for innetrening (innesko), og skift for ferdig trening.

Refleksvest – det er viktig å bli sett i høst-/vintermørket.

Drikkeflaske og eventuelt frukt.



TRENINGSPLAN

IL Norna-Salhus

Oktober 2017 - mai 2018

Har du spørsmål, eller er det noe du lurer på?

Ta gjerne kontakt med leder for barn og ungdom: frode.bergheim@norna-salhus.no