




Groruddalen Friidrettsklubb

Felleskap - Utøverfokus - Kvalitet

Treningstider vinter 2019/20

	Elite 14-19 år	Ungdom 14-19 år	Aspiranter 10-14 år	Rekrutter 7-10 år	Mosjon
Mandag	<u>Nes Arena</u> 18:00-21:00 Koordinasjon Sprint akselerasjon Styrke Svein Tore	<u>Nes Arena</u> 18:00-21:00 Sprint Bjørn	<u>Nes Arena</u> 18:00-20:00 Vincent-Jhonatan	<u>Haugen Skole</u> 17:30-19:00 Anjali-Ingrid/Even	
Tirsdag	<u>Nes Arena</u> 18:00-20:30 Koordinasjon Tempoløp(kort) Basis/bevegelighet Svein Tore				
Onsdag	<u>Haugen/Nes(18-21)</u> 17:00-19:30 Koordinasjon Hopp/hekk Basis/spenst Svein Tore	<u>Nes Arena</u> 18:00-21:00 Bjørn	<u>Haugen Skole</u> 17:30-19:00 Lakshihan-Jhonatan	<u>Stovner Skole</u> 17:30-19:00 Malin-Even/Ingrid	
Torsdag	Restitusjon	<u>Styrkerommet</u> 19-21 Bjørn			
Fredag	<u>Nes Arena</u> 17:30-21:00 Koordinasjon Sprint max velocity Styrke Svein Tore	<u>Nes Arena</u> 18:00-21:00 Intervaller Basisstyrke Bjørn	<u>Nes Arena</u> 18:00-20:30 Vincent-Lakshihan		
Lørdag	<u>Egentrening</u> Nes/Ute Hekk/Tempoløp(langt) Evt.bakkeløp ute Basis	<u>Hekkeprosjekt</u> Interesserte bes kontakte ST på Messenger eller sveinthen@gfikfriidrett.no	<u>Hekkeprosjekt</u> Interesserte bes kontakte ST på Messenger eller sveinthen@gfikfriidrett.no		
Søndag	<u>Egentrening</u> Basis/Bevegelighet Restitusjon				