

## TRENINGSTIDER 2010

	Mandager før St Hans	Mandager etter St.Hans	Tirsdager	Onsdager	Onsdager	Torsdager	Lørdager
Treningstype	Landevei	Teknisk terreng	Tempo	Trimgruppe	Dametrening terreng	Utgår	Langtur
Varighet / Nivå	Rolig 1,5 - 2 timer	1,5 -2 timer. Alle nivå settes etter behov.	Alle 1-1,5 time	1-1,5 time Nybegynnere	1,5-2 timer		>3 timer
Klokkeslett	<b>18:00</b>	<b>18:00</b>	<b>18:00</b>	<b>18:00</b>	<b>18:00</b>		<b>10:00</b>
Oppmøtested	Bredesen	Bredesen	Øya eller Herringen	Kippermoen Idrettshall	Bredesen		Shell på Halsøya

Tidspunkt	Ansvarlig for å koordinere og ta ledelsen						
Uke 16	Lars Berge	Forholdene i terrenget bestemmer opplegget - kan bli annonsert på kort varsel	Kjell-Arne Aakvik i samarbeide. Behov for reserveopplegg ?	Gaute Lian og Raymond Fjellseth	Nils Sørum, Nina Lorentzen og John Egil Marken setter sammen et opplegg basert på forrige års erfaringer. Reserver: Siv Anne Simonsen og Randi Krane		De som møter organiserer dette selv
Uke 17	Magnar						
Uke 18	Erik						
Uke 19 ( NB 18 mai)	Trond Are						
Uke 20 (NB 25 mai)	Ottar						
Uke 21	John Even						
Uke 22	Tor Arne						
Uke 23	Sture Ånes						
Uke 24	Stig Pedersen						
Uke 25	Det vil ikke være tilbud fra klubben etter juli.						
Uke 26							
Uke 27							
Uke 28							
Uke 29							
Uke 30							
Uke 31							
Uke 32							
Uke 33							
Uke 34							
Uke 35							
Uke 36							

Trenerens oppgave er å organisere treningen slik at ferdigheter og erfaring blir lagt vekt på .  
 Det må også være mulighet for å kjøre 2 opplegg - slik at de med lavest ferdighetsnivå får en god instruksjon.  
 Treneren kan ikke forvente å få spesifikk trening, slik at dagen med trening bør tilpasses eget opplegg for restitusjon.  
 SMS brukes aktivt, ta kontakt med Ottar eller andre i styret for utsendelse.