




# Groruddalen Friidrettsklubb

Utoveren i fokus - Kvalitet i alle ledd - Helhetlig tankegang

## Treningstider oktober/november 2018

	<b>Ungdom 15-19 år</b>	<b>Løp/mosjon Voksne/ungdom</b>	<b>Aspiranter 11-15 år</b>	<b>Rekrutter 7-10 år</b>
<b>Mandag</b>	<u>Stovnerbanen</u> 17:30-20:00 Koordinasjon Tempoløp Basis <b>Svein Tore-Bjørn</b>		<u>Stovnerbanen</u> 17:30-19:30  <b>Vincent - Jhonatan</b>	<u>Stovnerbanen</u> 17:30-19:00  <b>Merete - Sathu</b>
<b>Tirsdag</b>	<u>Stovnerbanen</u> 18:00-21:00 Koordinasjon Sprint akselerasjon Styrke i vektrommet <b>Svein Tore-Bjørn</b>			
<b>Onsdag</b>		<u>Stovnerbanen</u> 18:30-19:30 Mosjon/Løpsskolering Joggerunde Styrke/Spent <b>Geir</b>	<u>Stovnerbanen</u> 17:30-19:30  <b>Vincent - Bjørn/Svein T.</b>	<u>Stovnerbanen</u> 17:30-19:00  <b>Marius - Anjali</b>
<b>Torsdag</b>	<u>Stovnerbanen</u> 17:30-20:00 Koordinasjon Tempoløp Basis i vektrommet <b>Svein Tore-Bjørn</b>			
<b>Fredag</b>	<u>Stovnerbanen</u> 17:00-20:00 Koordinasjon Sprint akselerasjon Styrke i vektrommet <b>Svein Tore-Bjørn</b>			
<b>Lørdag</b>				
<b>Søndag</b>	<u>Egentrening</u> <i>Eget program eller GS/IPJ sirkler</i>			