

Vintertræningstider.

Atletik

Følgende er på plads og starter efter efterårsferien (altså fra d. 24. oktober)

Ca. 9-10 år: Indendørs i Rugkobbelskolens gymnastiksal onsdag kl. 18-19

Ca. 11-12 år: Idrætshallen onsdag kl. 18-19.15 (indendørs atletik)

Ca. 13 år- ca. 16 år og ca. 17 år og opefter: Idrætshallen onsdag kl. 18-20 (inden- og udendørs atletik, løbetræning).

Ca. 13 år-16 år: Stadion, bakkeløb, interval, styrke mandag kl. 17-ca.18.30 v. Kirsten Gruppen ca. 17 år og opefter har træningstider ud over dette. Udøverne vil blive orienteret nærmere af Poul (mail: haekmedbeck@gmail.com)

Ikke alt er på plads endnu: Hvor der kommer flere tilbud (specielt for de ældre ungdommer) f.eks inden for springtræning, kast, længere løb mm, vil I blive orienteret af jeres træner – se også hjemmesiden, hvor de samlede tilbud vil komme.

Løbetræning for løbere/motionister/triathleter mm

Mandag kl. 18.15 fra Stadion

Onsdag kl.18.30 på Stadion intervaltræning

Torsdag kl. 18.15 fra Stadion

Triathlon svømning og cykling: ?