

Treningsprogram



Det arrangeres 6 treningsdager med ekstern trener i løpet av sesongen.

- 1 trening - fredag den 5. april
- 2 trening – fredag den 10. mai
- 3 trening – fredag 14. juni
- Juli – dato kommer
- August – dato kommer
- September – dato kommer

Treningsprogram



Timeplan:

Når	Timer	Målgruppe	Type trening	Antall (max)	Tid pr økt
13:00 - 14:30	1,5	Alle	Gruppe	10	1,5 t
14:30 - 16:30	2	Alle - en til en	Personlig	opp til 4	30 min
16:30 - 18:00	1,5	Sportslig gruppe	Gruppe	10	1,5 t
18:00 - 19:00	1	Barn / ungdom	Gruppe		1 t

En av Norges beste trenere, Jan Egil Nærland, vil undervise målgrupper iht inndeling.

Det legges opp til privat undervisning, med en til en undervisning på 25 til 30 min, for medlemmer som ønsker personlig utvikling og oppfølging.