

Treningsplan Narvik IL - januar- februar 2011

Uke 01-oddetall	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Kl- 17-18					
Kl. 17-18					
Kl. 18-19				11-16 årsllder Trening: Oppvarming ute Instruktør: Kine	
Kl.19-20				11-16 årsllder Trening: Ben-legg styrke Høyde hopp Instruktør: Kine, Brig,	

Uke 02-partall	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Kl- 17-18	11-12 årsllder Trening: kondisjons trening, styrke trening hekk balanse Instruktør Mai Kristin,	5-6 årsllder Trening: lek Instruktør; Tulin			
Kl. 18-19	13-16 årsllder Trening: Reaksjonstrening Basis trening/ oscarsborg Instruktør Trond, Andreas	7-9 årsllder Trening: lek, styrke Instruktør: Tulin, Tone		11-16 årsllder Trening: Oppvarmign -Ute Instruktør: Kari Ann Tor Einar	
Kl.19-20				11-16 årsllder Trening: Sprint –hekk kast Instruktør: Kari ann , Tor Einar	

Uke 03-Oddetall	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Kl- 17-18	11-12 årsllder Trening: kondisjons trening, styrke trening hekk balanse Instruktør Andreas, Evgenia	5-6 årsllder Trening: lek Hekk balanse Instruktør May Kristen Marthe			
Kl. 17-18	13-16 årsllder Trening: Kondisjonstrening Instruktør Andreas				
Kl. 18-19	13-16 årsllder Trening: Kondisjonstrening 20 sec-10 sec modellen / oscarsborg Instruktør Andreas, Evgenia	7-9 årsllder Trening: lek, kondisjon, styrke Instruktør May Kristen, Marthe	Ute Trening Instruktør: Tor Einar	11-16 årsllder Trening: Oppvarming ute Instruktør: KINE, Daniel	
Kl.19-20				11-16 årsllder Trening: Kast hlydehopp Instruktør: Kine, Brig, Daniell	

Uke 04-partall	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Kl- 17-18	11-12 årsllder Trening: styrke trening hekk balanse Instruktør Mai Kristin, Evgenia . Marthe	5-6 årsllder Trening: Lek Reaksjonstrening Fot ferdigheter Instruktø Tulin , foreldre	Ute trening Kari Ann		
Kl. 18-19	13-16 årsllder Trening: Tabata / oscarsborg Instruktør: May kristin , Evgenia, Marthe	7-9 årsllder Trening: lek, kondisjon, styrke Instruktør: Tulin , Trymm		11-16 årsllder Trening: Oppvarming ute Instruktør: Kari Ann, Tor Einar	
Kl.19-20				11-16 årsllder Trening: Lengde hopp –hekk Kast Instruktør: Kari ann, Tor Einar	

Uke 05-partall	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Kl- 17-18	11-12 årssalder Trening: styrke trening hekk balanse Instruktør: Trond, Andreas	5-6 årssalder Trening: Lek Reaksjonstrening Fot ferdigheter Instruktør: mai kristin Tulin , foreldre	Ute trening Tor Einar		
Kl. 18-19	13-16 årssalder Trening: Basis trening / oscarborg Instruktør: Trond , Evgenia	7-9 årssalder Trening: lek, kondisjon, styrke Instruktør: Tulin ,Tone		11-16 årssalder Trening: Oppvarming ute Instruktør: Mai Kristin, Brigit	
Kl.19-20				11-16 årssalder Trening: Lengde hopp, høyde hopp Instruktør: Mai Kristin, Brigit	

Uke 06-partall	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Kl- 17-18	11-12 årsalder Trening: TEST DAG FOR NIVÅ Instruktør Mai Kristin, Trond	5-6 årsalder Trening: Lek Reaksjonstrening Fot ferdigheter Instruktør: Tulin , foreldre	Ute trening Tor Einar		
Kl. 18-19	13-16 årsalder Trening: Basis trening / oscarborg Instruktør: Trond , mai kristin	7-9 årsalder Trening: lek, kondisjon, styrke Instruktør: Tulin ,daniell		11-16 årsalder Trening: TEST DAG FOR NIVÅ Instruktør: Mai Kristin, Brigit, Kari Ann	
Kl.19-20				11-16 årsalder Trening: TEST DAG FOR NIVÅ Instruktør: Mai Kristin, Brigit, Kari Ann	