

«Trening, teori, opplæring» tirsdager 2017-2018 WANG Toppidrett Oslo

Trening og teori starter 08.00.

VG1	1c Erik	1d Gunnar	1e Anne Stine	1f Jørgen	1g Kjerstin
	Fotball Kampidrett Turn	Håndball Friidrett	Ishockey Innebandy Svømming	Utholdenhet: Langrenn Skiskyting Orientering	Basis Tennis Golf Hopp og kombinert Padling

Tema	Sted	Ansvarlig	Uke, 34,35, 36,37	Uke 38,39,41, 42	Uke 43,44,45,46	Uke 47,48,49,50
			Klasse:	Klasse:	Klasse:	Klasse:
Mental trening	Skolen U01+2	Kristina Linn	C og D uke 2-10 C og D avspasering uke 34-42		E, F, G uke 43-50 E, F og G avspasering uke 2- 10	
Spis smart Motivasjon	Skolen Rom 104	Kristian Gilbert	E	F, G	C	D
Turn	Hasle	Flemming	F, G	E	D	C

VG2	2c	2d	2e	2f	2g
	Fotball Innebandy Kampidrett Basis: am.f.	Håndball Hockey Basket	Hopp Kombinert Friidrett Svømming Turn Basis: kunsthopp, badminton, klatring,	Langrenn Skiskyting Orientering Padling Basis: roing	Basis: snowboard, Freeski skateboard Golf Tennis

Tema	Sted	Ansvarlig	Uke 34,35, 36,37 og 2,3,4,5	Uke 38,39,41, 42 og 6,7,9,10	Uke 43,44,45,46 og 11,12,19,20	Uke 47,48,49,50 og 21,22,23,24
			Klasse:	Klasse:	Klasse:	Klasse:
Skadeforebyggen de trening	Valhall	Gardar	C	D	E, G	F
Styrke	WANG Trenings- senter	Kyrre og Yngve	E, G	F	C	D
Hurtighet, spenst, mage, rygg	Valhall	Dan Mia Erika	D	E, G	F	C
Turn	Hasle	Flemming/ Valentyn	F	C	D	E, G

VG3 Møter opp på trening der de selv ønsker etter avtale med Kristian Gilbert og treneren på ønsket tema. Kristian Gilbert, 976 50 244