



Har DU lyst til å være med i Gneist Friidrett?



Friidrett gir en allsidig og god trening for alle – enten de er mest glad i å løpe, sprinte, hoppe eller kaste. Friidrettstrening med sin allsidighet egner seg også svært godt i kombinasjon med andre idretter. Gneist Friidrett er positive opplevelser i en trygg og sosial ramme. Vi er med på stafetter, arrangerer treningsleirer og drar på stevner sammen. Jo flere jo bedre!

Gneist har en stor og aktiv friidrettsgruppe, som for tiden består av over 150 aktive medlemmer i alderen 6-19 år. Vi er også heldige som har 10 dyktige trenere – og de har fortsatt plass til mange flere aktive barn og unge!!

Friidrettsgruppens treningsgrupper og treningstider

Sommerhalvåret foregår treningene på hjemmebanen vår Fana Stadion. Om vinteren trener vi innendørs i gymsal og hall.



Rekrutter (alder 6-9 – dvs født 2006-2009)

Fredager kl. 17:00-18:00

Fokus på variasjon og allsidighet.

10-12 år (født 2003-2005)

Tirsdager kl. 17:15-18:45

Fredager kl. 17:15-18:45

Fortsatt fokus på variasjon og allsidighet – i tillegg til økende fokus på teknikk, spenst og utholdenhet



13-14 år (født 2001-2002)

Tirsdager kl. 18:30-20:30

Fredager kl. 18:30-20:30

Mer fokus på teknikk, spenst og utholdenhet – men fortsatt med vekt på variasjon og allsidighet



Junior (alder 15-19 – dvs født 1996-2000)

Tirsdager kl. 18:30-20:30

Fredager kl. 18:30-20:30

Økende fokus inn mot enkeltøvelser – teknikk, spenst, hurtighet, styrke, utholdenhet.



11-19 (født 1996-2004) Løpetreninger Hordnesskogen / Fana St.

Mandager kl. 18:30-20:00

Torsdager kl. 18:30-20:00

(Dette er basis-treningstidene våre – i tillegg er det treninger de fleste dager i uken med spesielt fokus på teknikk/løp/styrke etc.)

Dersom dette ser spennende ut er du hjertelig velkommen til Gneist Friidrett! Du kan forsøke noen treninger i vår – og dersom du synes at dette er morsomt kan du melde deg inn. Ta gjerne kontakt med oss på epost dersom du har spørsmål ☺

Hilsen alle oss i Gneist Friidrett

www.gneist.no

gneist.friidrett@gmail.com