NFØ TRENINGS OG MANGEKAMP PROSJEKT SESONGEN 2024 Et bilde som inneholder Grafikk, grafisk design, Font, logo

Automatisk generert beskrivelse

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Uke | Dato | Sted | Trener | Hva trening | Kl |
|  |  |  |  |  |  |
| 44 | 5.11 | Samling ØFIK Bærum | Flere | Hopp, kast 60m ,200m alt booket ok | 11-13 |
| 46 | 16.11 | Kalnes | Bjørn Sigurd/Glenn | Høyde | 17.30-19.30 |
| 48 | 2.-3.12 | Samling ØFIK Uddevalla | Flere | Ekstra på de øvelsene vi har mindre tilgjengelig i kretsen | 12.00-14.00+  15.30-17.00  9.00-11.30 |
| 49 | 9.-10.12 | 6 kretser  Bærum  Supersamling | Flere | Alle | 11-13 +15-16.30  11-13+ 14-15.30 |
| 1 | 14.1 | Samling ØFIK Bærum |  | Hopp, kast , stav , 60m + 200m | 12-14 |
| 4 | 15. eller 22.1 Kan velge minst aktivitet på torsdag | Østfold hallen | Unn Merete | Lengde | 18-19.30 |
| 7 | 13.2 | Østfold hallen |  | Spyd Teemu |  |
| 11 | 12.3 | Aremark | Lars | Kule /diskos/(slegge) |  |
| 13-14 | 25.3-3.4 | Torremolinos | Flere | Alt (ikke slegge) |  |
| 17 | 26-28.4 | Grimstad, mangekamp samling | Flere | Alt | Lør10-12+15-17  Søn 10-13 |  |

* 15+
* Påmelding til hver gang