NFØ TRENINGS OG MANGEKAMP PROSJEKT SESONGEN 2024 

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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+15.30-17.009.00-11.30 |
| 49 | 9.-10.12 |  6 kretserBærumSupersamling | Flere | Alle  | 11-13 +15-16.3011-13+ 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+15-17Søn 10-13 |  |

* 15+
* Påmelding til hver gang