

Utomhusträning Sollentunavallen

Team 95/96	Måndag	18:00-20:00
	Tisdag	Höjdträning
	Onsdag	18:00-20:00
	Torsdag	Stav eller styrka
	Lördag	11:00-13:00 tävlingsfria helger
Team 97	Måndag	17:30-19:30
	Onsdag	17:30-19:30
	Torsdag	17:30-19:30
Team 98:1	Måndag	17:00-18:15
	Torsdag	17:30-18:30
Team 98:2	Måndag	18:00-19:30
Team 99	Tisdag	18:00-19:00
	Fredag	17:30-19:00
Team 00	Onsdag	17:30-18:45
	Fredag	17:30-18:30
Team 01	Tisdag	17:30-18:30
Team 02	Måndag	17:30-18:30 (uppehåll 8 juni-22 augusti)
Team 03	Start efter sommaren, information kommer, kölista	

Junior- och Seniorgrupper tränar enligt överenskommelse mellan tränare och aktiva på Sollentunavallen eller i Friidrottshallen i Sättra. Tränare:

Medeldistans Elit	Ola Liss	ollis_s@edu.sollentuna.se
Sprint Juniorer/Elit	Roland Bergman	roland.bergman@utbildning.stockholm.se
Sprint Juniorer/Killar:	Ronny Ilvander	ronny.ilvander@gmail.se
Hopp Juniorer/Ungdom:	Johan Redborg	johan.redborg@gmail.com
Ungdom Teknik:	David Andersson	davander1@hotmail.com
Ungdom -94:	Jan Axelsson	janne2003@telia.com

Vill du börja träna?

Kontakta vår träningsamordnare Tomas Avebäck, traning.turebergsfk@gmail.com och ange namn, födelsedatum, adress och telefon, eller ring vårt kansli på 08-35 39 56.

Friskvård/rehab

En viktig del av träningen är att man i god tid ser till att förebygga skador genom behandling hos specialister på området.

I Tureberg har vi knutit följande personer till att hjälpa våra aktiva/tränare/ledare vid behov.

Kiropraktor: Fredrik Vare. Bokning sker direkt via www.kiropraktikochrehab.se där hittar Du även adress till mottagningen.

Massör: Jerry Haglund. Tidsbokning sker via telefon på numren 08 - 35 65 02 eller 073 - 533 87 44.