

«Mens sana in corpore sano»

Program mellom og langdistanse 2023 - 2024



Mellom- og langdistanse 2023 - 2024

Tjalves HOVEDMÅL

Utvikle det idrettslige nivået
til Tjalves utøvere



Mellom- og langdistanse 2023 - 2024

VÅRE DELMÅL

For å nå vårt hovedmål har Tjalve følgende tre delmål

Delmål 1: Internasjonalt

Tjalve vil være representert i

- ✓ internasjonale banemesterskap (OL, VM og EM) for senior
- ✓ U23 mesterskap
- ✓ Universiaden

Delmål 2: Nasjonalt

Tjalve vil

- ✓ være beste klubb i Hovedmesterskapet
- ✓ vinne lagserien for kvinner og menn
- ✓ vinne Holmenkollstafetten for kvinner og menn

Delmål 3: Juniorfriidrett

Tjalve vil (bl.a. med Koll)

- ✓ utvikle ungdommer til seniorfriidrett.
- ✓ være representert i internasjonale U20 mesterskap på bane



© Michel FISQUET-TeamPhoto-Decathlon2000

Gruppen

Internasjonalt



Kvinner

Karoline Grøvdal
Hedda Hynne



Menn

Ferdinand Edman



Ingeborg Østgård
Maria Wågan

Tobias Grønstad

Nasjonalt

Annie Bersagel
Charlotte Olszak
Ingrid Folvik
Malin Edland
Malin Nyfors
Margrete Baustad
Naomi Frankston
Selma Engdahl
Sigrid Våg
Solveig Vråle

Bendik Skaalerud
Emil Ahlbeck
Erling Stølen
Henrik Velle
Iver Glomnes
Jonas Riseth
Mads Johansen
Mikkel Thomassen
Petter Rypdal
Timothée Jung
Øyvind Sundby

Juniorfriidrett

Gard Tillung
Nikolai Solum
Mikkel Bakken
Alexander Skjeldal
Lars Wold Møller
Sverre Børringbo

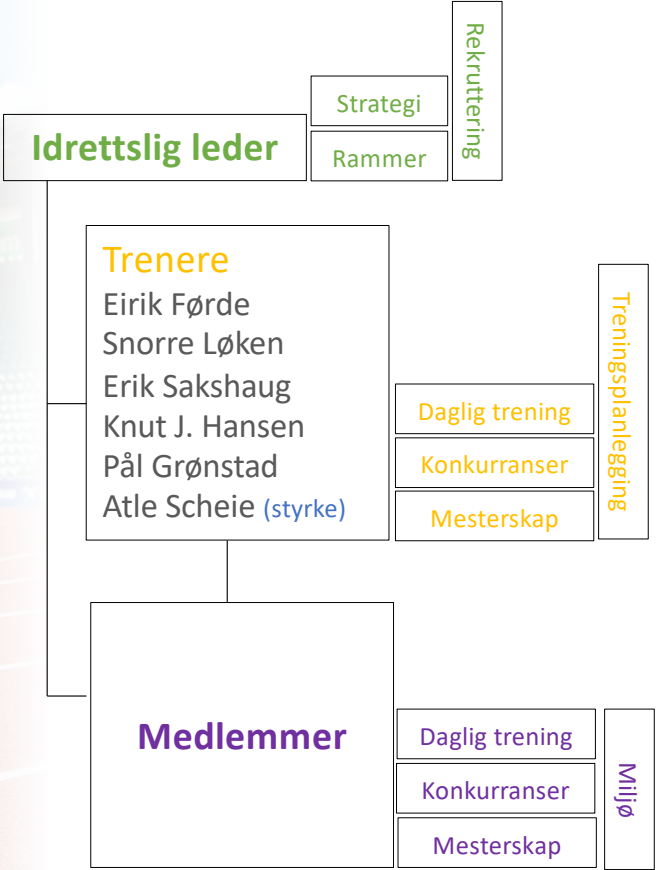
Mellom- og langdistanse 2023 - 2024





Støtteapparat

* Roller



Mellom- og langdistanse 2003-2024

Års- og aktivitetsplan

Innendørs sesong

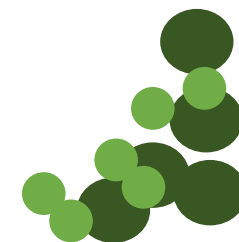
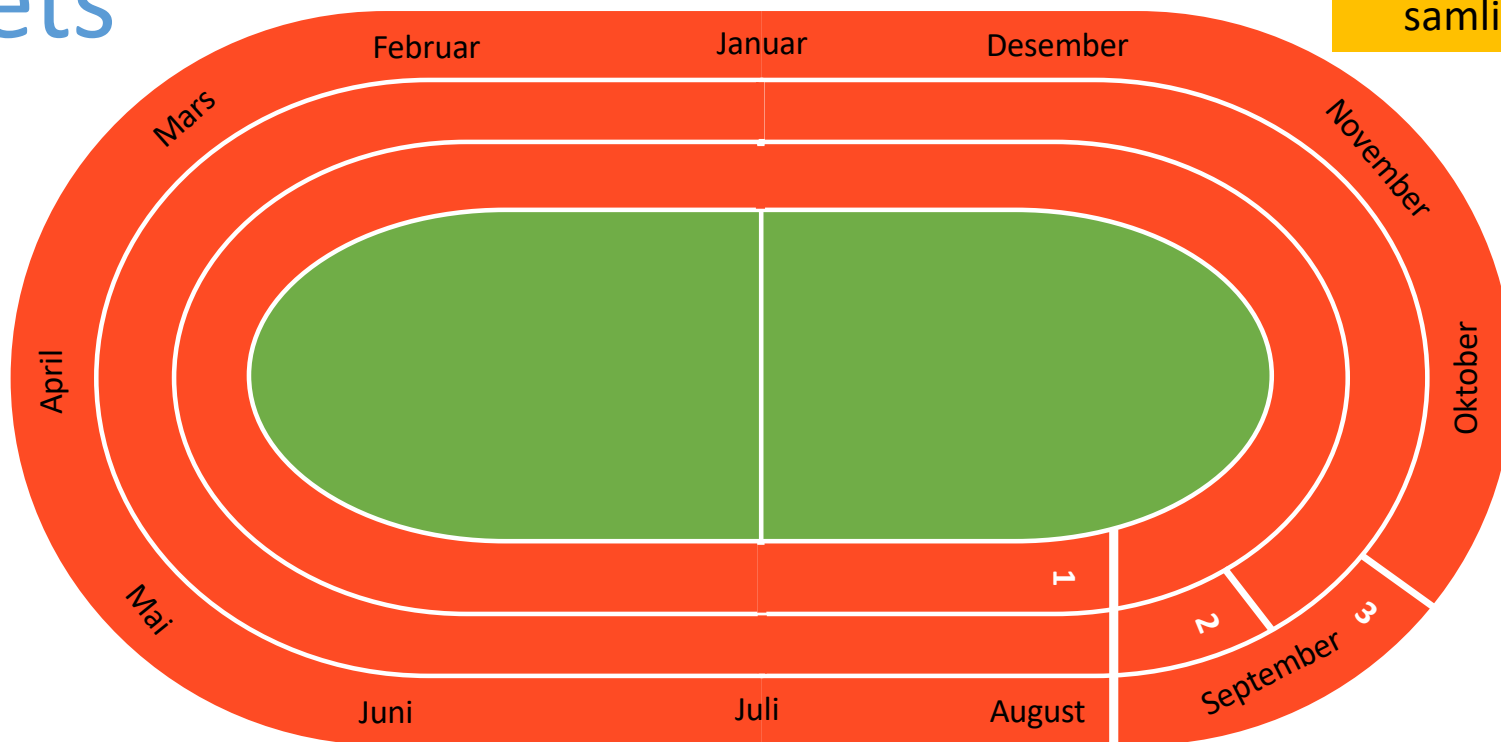
Høst-samling

Påske-samling

Oppstart

Utendørs sesong

Slutt

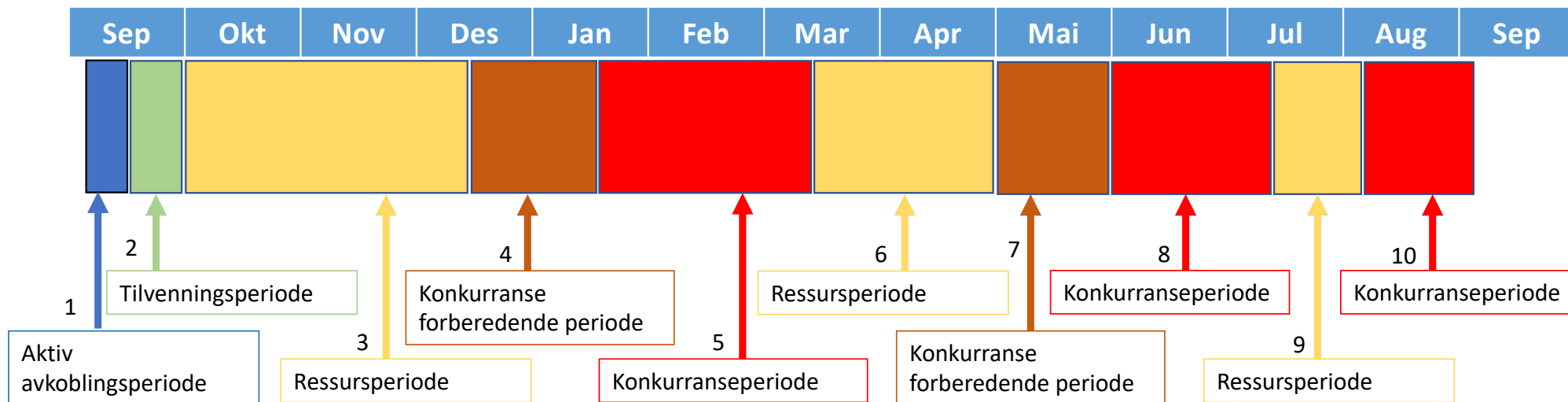


Samlinger

- Høst
- Påske

Mellom- og langdistanse 2023 - 2024

Periode plan



Ukeplan

Ukeplan med tre høy intensitets dager

Lav intensitet	Høy intensitet	Lav intensitet	Høy intensitet	Lav intensitet	Høy intensitet	Moderat intensitet
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Eivinds	Bislett	Eivinds	Eivinds	Eivinds	Tåsen	Sognsvann

Mellom- og langdistanse 2023 - 2024





Mellom- og langdistanse 2023 - 2024