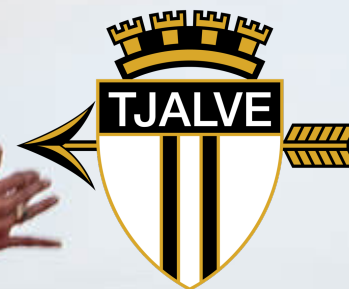


# «Mens sana in corpore sano»

Program sprint og hekk 2023 - 2024



Sprint og hekk 2023 - 2024

# Tjalves HOVEDMÅL

Utvikle det idrettslige nivået  
til Tjalves utøvere



Sprint og hekk 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



# Gruppen

Internasjonalt

Kvinner



Amalie Luel



Nasjonalt

Emilie Sandberg  
Isabella Indrebø  
Kaitesi Ertzgaard  
Kajsa Rooth  
Kristine Akervold  
Lakeri Ertzgaard  
Laura Veen  
Leah Indrebø  
Marte Pettersen  
Maren Amundsen  
Mina Sørensen  
Sigrid Amlie  
Synne Frydenlund  
Vilde Aasmo

Menn

Aiden Vincent  
Albin Botez  
Even Pettersen  
Håkon Skaftun  
Kenneth Heggdal  
Kenny Emi Tijani-Ajay  
Sander Hegni  
Sander Myrvang

Juniorfriidrett

John Maina  
Marcus Stålby  
Magnus Odland  
Max Huseby

Sprint og hekk 2023 - 2024



BILDBYRÅN | MARIUS SIMENSEN



# Støtteapparat

\* Roller



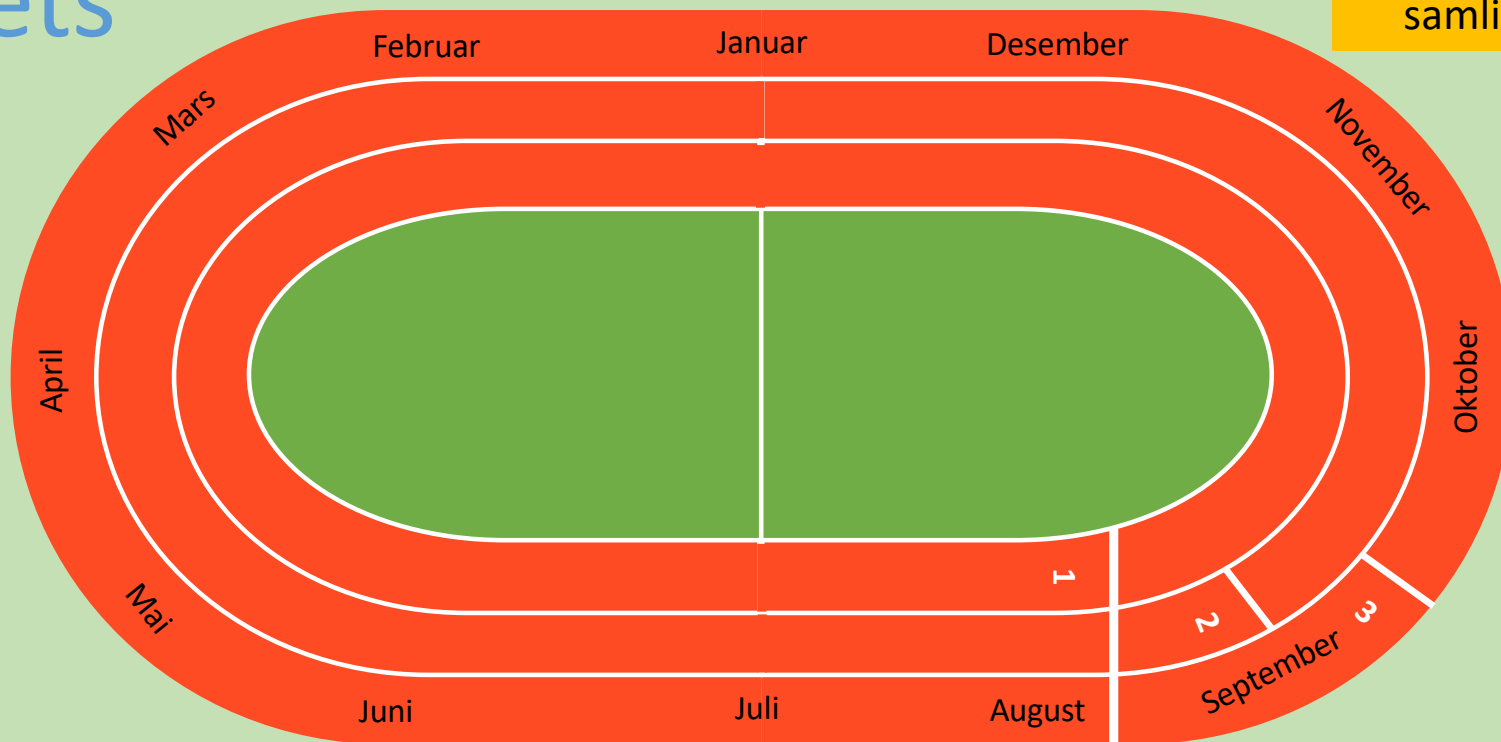
# Års- og aktivitetsplan

Innendørs sesong

Høst-samling



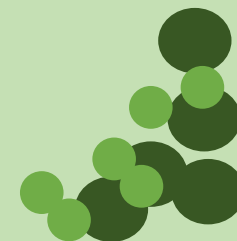
Påske-samling



Oppstart

Utendørs sesong

Slutt



## Høstsamling

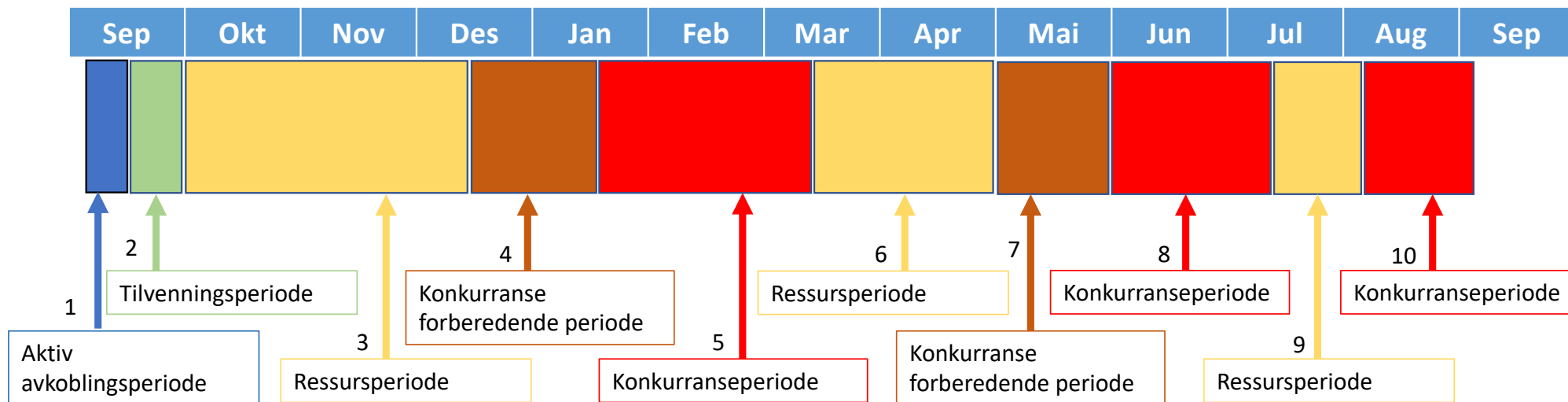


## Påskesamling



Sprint og hekk 2023 - 2024

# Periode plan





# Ukeplan

Ukeplan med to høy intensitets dager

	Høy intensitet	Lav intensitet	Moderat intensitet	Lav intensitet	Høy intensitet	Moderat intensitet	
	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Vallhall		Eivinds	Bærum *Eivinds	Eivinds	Bislett	Frognerparken *Eivinds	
Sprint		Intervaller Fitness	Langhekk  *Skillmill / Styrke	Intervaller Fitness	Bakkeløp Langsprint	Intervaller  *Styrke	



Sprint og hekk 2023 - 2024



Sprint og hekk 2023 - 2024