



Treningsplan for sesongen 2012-2013

HOP SKOLE fra torsdag 18. oktober

Foreldre og barn

Kl. 17.00-18.00: Idrettsskole 3-5 år

Idrettsskole

Kl. 18.00-19.00: Jenter og gutter født 2004 – 2005 – 2006
(1., 2., og 3. klasse)

Friidrett

Kl. 19.00-20.00: Jenter og gutter født 2000 – 2001 – 2002 – 2003
(4., 5., 6. og 7. klasse)

RAVNANGER KLUBBHUS fra mandag 22. oktober

Kl. 18.30: Styrke-/Spensttrening – SPESIALTRENING

ASKØY FORUM fra tirsdag 23. oktober

Kl. 20.00: Innetrening – Uteløping fra kl. 19.00
Senior, junior, jenter og gutter eldste klasser

RAVNANGER IDRETTSBANE fra onsdag 24. oktober

Kl. 18.30: Senior, junior, jenter og gutter eldste klasser
Jente-/gutteparti 13-18 år – Nybegynnerparti

ASKØY FORUM GALLERIET fra fredag 26. oktober

Kl. 17.00: Sprint, senior, junior, jenter og gutter eldste klasser

LIEN, ASK hver lørdag

Kl. 15.30: Senior, junior, jenter og gutter eldste klasser

Vi ønsker gamle og nye medlemmer velkommen!