



Treningsplan for sesongen 2014-2015

RAVNANGER KLUBBHUS fra mandag 13. oktober

Kl. 18.30: Styrketrening – Senior, junior, jenter og gutter fra 14 år

ASKØY FORUM fra tirsdag 14. oktober

Kl. 17.00-18.30 på Galleriet: Jenter og gutter født 2006 – 2007 – 2008

Kl. 18.30-20.00 på Galleriet: Jenter og gutter født 2001 – 2002 – 2003 – 2004 – 2005

Kl. 20.00 i salen: Senior, junior, jenter og gutter fra 14 år – Basis og spenst –
Uteløping fra kl. 18.50

RAVNANGER IDRETTSBANE fra onsdag 15. oktober

Kl. 18.30: Senior, junior, jenter og gutter fra 14 år

HOP SKOLE fra torsdag 16. oktober

Foreldre og barn

Kl. 17.00-18.00: Idrettsskole 3-5 år

Idrettsskole

Kl. 18.00-19.00: Jenter og gutter født 2006 – 2007 – 2008

Friidrett

Kl. 19.00-20.00: Jenter og gutter født 2002 – 2003 – 2004 – 2005

ASKØY FORUM, GALLERIET fra fredag 25. oktober

Kl. 17.00: Sprint, senior, junior, jenter og gutter fra 14 år

LIEN, ASK hver lørdag

Kl. 15.30: Senior, junior, jenter og gutter fra 14 år

(Det blir også noen lørdagstreninger i Leikvanghallen)

En del spesialtreninger i tillegg

Vi ønsker gamle og nye medlemmer velkommen!