



# 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 17. 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!***