

| | Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lørdag | Søndag |
|--|--|--|--|--|---|---------------------------------------|---|
| Rekruttgruppen Jenter/gutter 7-10 år (f. 2006 – 2009) | | Askøy Forum/ Galleriet Kl. 17.30– 19.00 | | Hop skole Jenter/gutter 3-5 år: Foreldre og barn kl. 17.00 – 18.00 | | | |
| | | | | Jenter/gutter f. 2007 – 2010 Idrettsskole Kl. 18.00 – 19.00 | | | |
| Barnegruppen Jenter/gutter 11-12 år (f. 2004 – 2005) | | Askøy Forum/ Galleriet Kl. 17.30 – 19.00 | | Hop skole Jenter/gutter f. 2003 – 2006 Kl. 19.00 – 20.00 | | | |
| Friidrett fra 13 år og eldre | Askøy Forum Kl. 19.00 – 21.00 Uteløping fra kl. 19.00. Basistrening inne kl. 20.00 | Klubbhuset Spent og styrketrening Kl. 18.30 – 20.00 (Fra 14 år) | Ravnanger Kl. 18.30 – 20.00 (Innetrening og spesialtrening på galleriet i Askøy Forum etter behov.) | Klubbhuset Vekttrening (Fra 15 år) | Askøy Forum/ Galleriet Sprinttrening Kl. 17.00 – 18.30 (oppstart 16/10) | Lien, Ask Kl. 15.30 – 16.45 | Skogstur fra Åsebøflaten (asfaltverket) Kl. 11.30 Ravnanger Kasttrening kl. 13.00 |
| Høydegruppen | | | | Hopshallen Kl. 17.00 – 18.00 | | | |

Oppstart uke 43

OBS! Trening i Leikvanghallen etter avtale