

ASK FRIIDRETT

Trening i jule- og nyttårsuken

Mandag 22. desember – Ravnanger kl. 18.30 – Styrketrening/Uteløping

Tirsdag 23. desember – Ravnanger kl. 16.30 – Onsdagsopplegg

Torsdag 25. desember (1. juledag) kl. 13.00 – Ravnanger – Sprinttrening

Lørdag 27. desember – Lien kl. 15.30

Søndag 28. desember – Seriestevne Leikvanghallen kl. 13.00

Øvelsene blir: Øvelsene blir 60 m, 200 m, 400 m, 800 m og 1500 m.

Påmelding ved start. Regner med at ca. tidsskjema kommer.

Mandag 29. desember – Ravnanger kl. 18.30 – Styrketrening/Uteløping

Tirsdag 30. desember – Spar, Ask kl. 19.00 – Bakkesprint

Onsdag 31. desember – Ravnanger kl. 14.00

Fredag 2. januar – Askøy Forum kl. 17.00 – Sprinttrening

Lørdag 4. januar – Lien kl. 15.30

OBS!

Torsdag 8. januar – Seriestevne i hopp u/t i Hop skole kl. 19.00

(Fra 14 år ca. kl. 20.00)

Lørdag 10. januar – KM i hopp u/t, Laksevåg – Påmelding innen 6. januar

Lørdag 17. januar – Askløpet kl. 15.00 fra Barnehagen – Garderobe Finamyren