|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Treningsplan**  **Ask Friidrett**  **sesongen 2016** | | | | | | | |
|  | **Mandag** | **Tirsdag** | **Onsdag** | **Torsdag** | **Fredag** | **Lørdag** | **Søndag** |
| **Barn**  **Jenter/gutter 3-9 år** |  |  |  | **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 |
| **Rekrutt og barn**  **Jenter/gutter til 12 år**  **Født 2004 og yngre** | **Ravnanger bane**  Kl. 17.30 – ca 19.00  Friidrett |  | **Ravnanger bane**  Kl. 17.30–ca 19.00  Friidrett |  |  |  |  |
| **Friidrett fra 13 år og eldre** | **Ravnanger bane**  Kl. 18.30-20-00 | **Klubbhuset**  Spenst og styrketrening  Kl. 18.30 - 20.00 | **Ravnanger**  Kl. 18.30 – 20.00 | **Klubbhuset**  Vekttrening  (Fra 15 år) | **Ravnanger bane**  Sprinttrening  Kl.17.00-18.30  Med innlagt spenst . | **Lien, Ask**  Kl. 15.30-16.45  Intervalltrening | **Skogstur fra Aasebøflaten**  Kl. 11.30  **Ravnanger** Kasttrening kl. 13.00 |
| **Høydegruppen** |  |  |  |  |  |  |  |