|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Treningsplan**  **Ask Friidrett**  **fra 7. august 2017** | | | | | | | |
|  | **Mandag** | **Tirsdag** | **Onsdag** | **Torsdag** | **Fredag** | **Lørdag** | **Søndag** |
| **Rekruttgruppen**  **Jenter/gutter 7-10 år**  **(f. 2007 – 2010)** |  |  | **Ravnanger** Jenter/gutter f. 2007 – 2010 kl. 18.00 – 19.30 |  |  |  |  |
|  |
| **Barnegruppen**  **Jenter/gutter 11-12 år (f. 2005 – 2006)** | **Ravnanger** Jenter/gutter f. 2005 – 2006 Kl. 18.00 – 19.30 |  | **Ravnanger** Jenter/gutter f. 2005 – 2006 Kl. 18.00 – 19.30 |  |  |  |  |
| **Friidrett fra 13 år og eldre** | **Ravnanger** Kl. 18.30 – 20.00 | **Klubbhuset**  Spenst og styrketrening  Kl. 18.30 – 20.00 | **Ravnanger**  Kl. 18.30 – 20.00 | **Klubbhuset**  Vekttrening Kl. 18.30 – 20.00 | **Ravnanger** Sprinttrening  Kl. 17.00 – 18.45 | **Lien v/Tranetjernet, Ask**  Kl. 15.30 – 16.45 | **Skogstur fra Aasebøflaten**  Kl. 11.00  **Ravnanger** Kasttrening  kl. 13.00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |