



# Treningsplan Ask Friidrett

## fra uke 15, 9. april 2018

|   | Mandag   | Tirsdag  | Onsdag   | Torsdag  | Fredag   | Lørdag                                | Søndag   |
|---|--|--|--|--|--|---------------------------------------|--|
| <b>Rekruttgruppen</b>   |  |  |  | <b>Hop skole</b><br>Jenter/gutter<br>3-5 år:<br><b>Foreldre og barn</b><br>kl. 17.00 – 18.00     |  |                                       |  |
| <b>Barnegruppen</b><br><b>Jenter/gutter</b><br>10-11-12 år (f. 2006 – 2007 – 2008) (05)<br><b>Jenter/gutter</b><br>7-8-9 år (f. 2009 – 2010 – 2011) | <b>Ravnanger</b><br>Kl. 17.30 – 19.00<br>Jenter/gutter<br>10-12 år |  | <b>Ravnanger</b><br>Kl. 17.30 – 19.00<br>Jenter/gutter<br>10-12 år<br><br>Kl. 17.30 – 18.30<br>Jenter/gutter<br>7-9 år | <b>Hopshallen</b><br>Jenter/gutter<br>f. 2009 – 2012<br><b>Idrettsskole</b><br>Kl. 17.00 – 18.00 |  |                                       |  |
| <b>Friidrett fra</b><br><b>ca. 13 år og eldre</b>   | <b>Ravnanger</b><br>Kl. 18.30 – 20.00                              | <b>Klubbhuset</b><br>Spenst- og styrketrening<br>Kl. 18.30 – 20.00 | <b>Ravnanger</b><br>Kl. 18.30 – 20.00  | <b>Klubbhuset</b><br>Vekttrening<br>For viderekomne<br>Kl. 18.30 – 20.00                         | <b>Ravnanger</b><br>Sprinttrening<br>Kl. 17.00 – 18.30 | <b>Lien, Ask</b><br>Kl. 15.30 – 16.45 | <b>Skogstur fra Åsebølflaten (asfaltverket)</b><br>Kl. 11.00<br><br><b>Ravnanger</b><br>Kasttrening<br>kl. 13.00 |