



Treningsplan Ask Friidrett vintersesongen 2017/2018

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Rekruttgruppen				Hop skole Jenter/gutter 3-5 år: Foreldre og barn kl. 17.00 – 18.00 (Er startet opp)			
				Jenter/gutter f. 2009 – 2012 Idrettsskole Kl. 18.00 – 19.00			
Barnegruppen Jenter/gutter 10-11-12 år (f. 2006 – 2007 – 2008) (05)	Askøy Forum/ Galleriet Kl. 19.00 – 20.00			Hopshallen Kl. 17.00 – 18.00 1/1 sal Kl. 18.00 – 19.00 ½ sal Høyde (f. 2007 og eldre)		11-12 år Kan bli med i Leikvanghallen, Se under	
Friidrett fra ca. 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 For viderekomne Kl. 18.30 – 20.00	Ravnanger Kl. 18.30 – 20.00 (Innetrening og spesialtrening på Galleriet i Askøy Forum etter behov).	Klubbhuset Vekttrening For viderekomne Kl. 18.30 – 20.00	Askøy Forum/ Galleriet Sprinttrening Kl. 17.00 – 18.30	Lien, Ask Kl. 15.30 – 16.45 OBS! Trening i Leikvanghallen ca. hver 2. (3.) lørdag	Skogstur fra Åsebøflaten (asfaltverket) Kl. 11.00 Ravnanger Kasttrening kl. 13.00

Opstart uke 42 (fra mandag 16.10.2017)