

Treningsplan Ask Friidrett fra uke 42, 15. oktober 2018/2019

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Rekruttgruppen				Hop skole Foreldre og barn Jenter/gutter 3-5 år: kl. 17.15 – 18.15			
Barnegruppen Jenter/gutter 10-11-12 år (f. 2007 – 2008 – 2009) (06)	Askøy Forum Galleriet Jenter/gutter 10-12 år Kl. 18.00 – 19.00 Maks 30 utøvere			Hopshallen Idrettsskole Jenter/gutter f. 2010 – 2013 Kl. 17.00 – 18.00			
Friidrett fra ca. 13 år og eldre	Askøy Forum Bakkeløping fra kl. 19.00 – 20.00 (18.45 for mellomdistanse) (Ev hekk kl. 19.00 – 20.00) Basistrening Kl. 20.00 – 21.00	Klubbhuset Spent- og styrketrening Kl. 17.30 – 18.30 Jenter/gutter f. 2004 – 2006 Påmelding til Thomas, Bekken, tlf. 913 05 200 * Kl. 18.30 – 20.00 f. 2003 og eldre Påmelding til Trond Erik Nilsen, tlf. 414 68 970	Ravnanger Kl. 18.30 – 20.00	Klubbhuset Vekttrening For viderekomne Kl. 18.30 – 20.00	Askøy Forum Galleriet Sprinttrening Kl. 17.00 – 18.00 Jenter/gutter f. 2004 – 2006 Påmelding til Tore Silseth, tlf. 958 44 363 * Kl. 18.00 f. 2003 og eldre Påmelding til Tore Silseth, tlf. 958 44 363	Lien, Ask Kl. 15.30 – 16.45	Skogstur fra Åsebølflaten (asfaltverket) Kl. 11.00 Ravnanger Kasttrening kl. 13.00

Det er spesialtreninger med spenst tirsdag i klubbhuset, og fredag med sprint på Galleriet i Forum. Da det er blitt for mange utøvere på disse to partiene må vi dessverre innskrenke oss til de aktive som satser. Her blir det også forhåndspåmelding til trenerne. Partiene på mandag, onsdag og lørdag er åpne treninger for alle. I tillegg kommer treninger i Leikvanghallen for alle interesserte ca. hver 3. uke. Dette blir annonsert på siden vår. Thomas Bekken vil også ta med seg høydehopperne til Leikvanghallen noen søndager. Gi beskjed til han om du er interessert. Da ønsker vi vel møtt til treningene, og utrolig moro med alle ungdommene som nå trener friidrett!