



Treningsplan Ask Friidrett

fra uke 17

(etter påske)

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Rekruttgruppen				Hop skole Jenter/gutter 3-5 år: Foreldre og barn kl. 17.15 – 18.15 Avslutter 9. mai			
Barnegruppen Jenter/gutter 10-11-12 år (f. 2007 – 2008 – 2009) (06) Jenter/gutter 7-8-9 år (f. 2010 – 2011 – 2012)	Ravnanger Kl. 17.30 – 18.30 Jenter/gutter 10-12 år		Ravnanger Kl. 17.30 – 18.30 Jenter/gutter 10-12 år Kl. 17.30 – 18.30 Jenter/gutter 7-9 år				
Friidrett fra ca. 13 år og eldre	Ravnanger Kl. 18.30 – 20.00	Klubbhuset Spenst- og styrketrening Kl. 17.30 – 20.00	Ravnanger Kl. 18.30 – 20.00	Klubbhuset Vekttrening For viderekomne Kl. 18.30 – 20.00	Ravnanger Sprinttrening Kl. 17.00 – 18.45	Lien, Ask Kl. 15.30 – 16.45	Skogstur fra Åsebøflaten (asfaltverket) Kl. 11.00 Ravnanger Kasttrening kl. 13.00