



Treningsplan Ask Friidrett fra uke 42, 14. oktober (uke 43 i Hop skole)

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Rekruttgruppen Jenter / gutter 3-5 år				Hop skole Foreldre og barn Kl. 17.15 – 18.15			
Barnegruppen Jenter/gutter Født i: 2011-2012- 2013-2014				Hop skole Idrettsskole Kl. 18.30 – 19.30			
Jenter/gutter Født i: 2008-2009-2010- 2011	Askøy Forum Galleriet Kl. 18.00 – 19.00 <u>Maks 30 utøvere</u>						
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. 2005 – 2007 Spesialparti * Kl. 18.30 – 20.00 f. 2004 og eldre Spesialparti	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. 2005 – 2007 * Kl. 18.00 f. 2004 og eldre	Lien, Ask Kl. 15.30 – 16.45	Skogstur fra Åsebøflaten (asfaltverket) Kl. 11.00 Ravnanger Kasttrening kl. 13.00

Det er spesialtreninger med spent 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. 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.

Da ønsker vi vel møtt til treningene, og utrolig moro med alle ungdommene som nå trener friidrett!