



**Treningsplan for  
Ask Friidrett  
fra uke 42, 18. oktober**

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
<b>Rekruttgruppen</b>				Hop skole Foreldre og barn Jenter/gutter 3-5 år: Kl. 17.15 – 18.15			
<b>Barnegruppen Jenter/gutter f. 2010-2013</b>	Askøy Forum Galleriet Jenter/gutter f. 2010-2013 Kl. 18.00 – 19.00 <b>Maks 30 utøvere</b>			Hop skole Idrettsskole Jenter/gutter f. 2012– 2015 Kl. 18.30 – 19.30			
<b>Friidrett fra ca. 13 år og eldre</b>	Askøy Forum Bakkeløping fra kl. 19.00 – 20.00 (18.45 for mellomdistanse) Basistrening Kl. 20.00 – 21.00	Klubbhuset Spent- og styrketrening 1. parti: Kl. 17.30 – 19.30 * 2. parti: Kl. 19.30 – 21.00 <b><u>Spesialpartier og kun for viderekomne etter avtale</u></b>	Ravnanger Kl. 18.30 – 20.00	Klubbhuset Vekttrening <b><u>For viderekomne</u></b> Fra kl. 18.00  Askøy Forum Galleriet Kl. 16.00 – 18.00 <b><u>Spesialpartier og kun for viderekomne etter avtale</u></b>	Askøy Forum Galleriet Sprinttrening 1. parti: Kl. 17.00 – 18.30 2. parti: Kl. 18.30 – 20.00	Lien, Ask Mellomdistanse Kl. 12.00 Sprint Annen hver lørdag fra 23.10. kl. 12.00	Ravnanger Kasttrening kl. 13.00

**Det er spesialtreninger med spent tirsdag i klubbhuset. Da det er blitt for mange utøvere på disse to partiene må vi dessverre innskrenke oss til de aktive som virkelig satser. Partiene på mandag, onsdag, fredag og lørdag er åpne treninger for alle. I tillegg kommer treninger i Leikvanghallen. Dette blir annonsert på siden vår. Trening i klubbhuset tirsdag, onsdag og torsdag er forbeholdt de aktive fra kl. 17.30 – 21.00. Da ønsker vi vel møtt til treningene, og utrolig moro med alle ungdommene som nå trener friidrett!**