



Treningsplan
Ask Friidrett
sesongen 2016/2017

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Rekruttgruppen Jenter/gutter 7-10 år (f. 2007 – 2010)		Askøy Forum/ Galleriet Kl. 18.00 – 19.00		Hop skole Jenter/gutter 3-5 år: Foreldre og barn kl. 17.00 – 18.00			
				Jenter/gutter f. 2008 – 2011 Idrettsskole Kl. 18.00 – 19.00			
Barnegruppen Jenter/gutter 11-12 år (f. 2005 – 2006) (04)		Askøy Forum/ Galleriet Kl. 19.00 – 20.00		Kl. 17.00 – 18.00 Hopshallen (1/2 sal) Jenter/gutter f. 2004 – 2007 Hopshallen (1/2 sal) <u>Høyde alle klasser</u>		11-12 år Kan bli med i Leikvanghallen, Se under	
Friidrett fra ca. 13 år og eldre	Klubbhuset Spent og styrketrening Yngste klasser Kl. 17.30 – 18.30 Eldste klasser Kl. 18.30 – 20.00	Askøy Forum Kl. 18.00 – 20.00 Uteløping fra kl. 18.00. Basistrening inne kl. 19.00	Ravnanger Kl. 18.30 – 20.00 (Innetrening og spesialtrening på Galleriet i Askøy Forum etter behov).	Klubbhuset Vekttrening (Fra 15 år)	Askøy Forum/ Galleriet Sprinttrening Kl. 17.00 – 18.30	Lien, Ask Kl. 15.30 – 16.45 OBS! Trening i Leikvanghallen ca hver 2. lørdag	Skogstur fra Åsebøflaten (asfaltverket) Kl. 11.00 Ravnanger Kasttrening kl. 13.00

Opstart uke 42 (fra mandag 17.10.2016)