Treningsplan
Ask Friidrett
fra 7. august 2017

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Rekruttgruppen **Jenter/gutter 7-10 år** **(f. 2007 – 2010)**	**Ravnanger** Jenter/gutter f. 2007 – 2010 kl. 18.00 – 19.30		**Ravnanger** Jenter/gutter f. 2007 – 2010 kl. 18.00 – 19.30				
Barnegruppen **Jenter/gutter 11-12 år** **(f. 2005 – 2006)**	**Ravnanger** Jenter/gutter f. 2005 – 2006 Kl. 18.00 – 19.30		**Ravnanger** Jenter/gutter f. 2005 – 2006 Kl. 18.00 – 19.30				
Friidrett fra 13 år og eldre	**Ravnanger** Kl. 18.30 – 20.00	**Klubbhuset** Spenst og styrketrening Kl. 18.30 – 20.00	**Ravnanger** Kl. 18.30 – 20.00	**Klubbhuset** Vekttrening Kl. 18.30 – 20.00	**Ravnanger** Sprinttrening Kl. 17.00 – 18.45	**Lien v/Tranetjernet, Ask** Kl. 15.30 – 16.45	**Skogstur fra Aasebøflaten** Kl. 11.00 **Ravnanger** Kasttrening kl. 13.00