



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

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
<b>Rekruttgruppen</b>				Hop skole Foreldre og barn <b>(Fra torsdag 24.10)</b> Jenter/gutter 3-5 år: kl. 17.15 – 18.15			
<b>Barnegruppen Jenter/gutter 12 år (2008) og yngre</b>	Askøy Forum Galleriet Jenter/gutter 10-12 år Kl. 18.00 – 19.00 Maks 30 utøvere			Hop skole Idrettsskole <b>(Fra torsdag 24.10)</b> Jenter/gutter f. 2011 – 2014 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) (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 <b>Spesialparti</b> * Kl. 18.30 – 20.00 f. 2004 og eldre <b>Spesialparti</b>	Ravnanger Kl. 18.30 – 20.00	Klubbhuset Vekktrening 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!