

				Treningsplan Ask Friidrett fra 12. oktober Sesongen 2020 og 2021			
	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Rekruttgruppen				Hop skole Foreldre og barn Jenter/gutter 3-5 år: Oppstart senere			
Barnegruppen Jenter/gutter f. 2009-2012	Askøy Forum Galleriet Jenter/gutter f. 2009-2012 Kl. 18.00 – 19.00 2 grupper Maks 20 i hver			Hop skole Idrettsskole Jenter/gutter f. 2011 – 2014 (1-4. klasse) Kl. 18.30 – 19.30			
Friidrett fra ca. 13 år og eldre	Fra Ravnanger bane Bakkeløping kl. 18.45– 20.00 (Vi bruker garderobene på banen) * Askøy Forum Basistrening Kl. 20.00 – 20.50 Garderobene i Forum ikke tilgjengelig, ta med håndkle/matte.	Klubbhuset Spenst- og styrketrening <i>(gjelder ikke mellomdistanse)</i> Kl. 17.30 – 19.15 1. pulje * Kl. 19.30 – 21.15 2. Pulje Spesialparti Begrenset antall Påmelding til Tore, 958 44 363	Ravnanger bane Kl. 18.30 – 20.00	Klubbhuset Vekttrening For viderekome Kl. 18.30 – 20.00	Askøy Forum Galleriet Sprinttrening Kl. 17.00 – 18.30 1. pulje * Kl. 18.30 – 20.00 2. pulje	Lien, Ask Kl. 15.00 – 16.15	Skogstur fra Åsebøflaten (asfaltverket) Kl. 10.00 * Ravnanger Kasttrening kl. 13.00

Det er spesialtreninger med spenst/vekttrening tirsdag/torsdag i klubbhuset, og fredag med sprint på Galleriet i Forum. Påmelding for disse treningene med minimunskrav å delta på 2 andre fellestreninger pr uke (fra 2008) grunnet Covid-19. Partiene på mandag, onsdag og lørdag er åpne treninger for alle. Fellestrening i Leikvanghallen lørdag eller søndag 1-2 ganger før jul, info kommer senere. Vel møtt til høst- og vintertrening under koronaforhold!