

		Treningsplan Ask Friidrett etter påske 2021					
	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Rekruttgruppen				Avsluttet			
Barnegruppen Jenter/gutter f. 2009-2013			Ravnanger bane Jenter/gutter f. 2009-2013 Kl. 17.30 – 18.30				
Friidrett fra ca. 13 år og eldre	Ravnanger bane Kl. 18.30 – 20.00	Klubbhuset Spenst- og styrketrening Kl. 17.30 – 19.15 1. pulje * Kl. 19.30 – 21.15 2. Pulje <u>Spesialparti</u> <u>Begrenset antall</u> <u>Påmelding til</u> <u>Tore, 958 44 363</u>	Ravnanger bane Kl. 18.30 – 20.00 Kl. 19.30 – 21.00 Løp sammen Askøy	Klubbhuset Vekttrening For viderekomne Kl. 18.30 – 20.00	Ravnanger bane Sprinttrening Kl. 17.00 – 19.00	Lien, Ask Kl. 12.00 – 14.00 Veteraner Kl. 15.30	Ravnanger Kasttrening kl. 13.00 Lien, Ask Veteraner Skogstur kl. 11.00

Det er spesialtreninger med spenst/vekttrening tirsdag/torsdag i klubbhuset. Påmelding for disse treningene med minimumskrav å delta på 2 andre fellestreninger pr uke (fra 2008) grunnet Covid-19. Partiene på mandag, onsdag, fredag og lørdag er åpne treninger for alle.