



## Treningsplan Ask Friidrett etter påske 2022

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
<b>Foreldre og Barn Idrettsskolen</b>				Avsluttes 5. mai			
<b>Barnegruppen Jenter/gutter f. 2010-2014</b>			Ravnanger bane Jenter/gutter f. 2010-2014 Kl. 17.30 – 18.30				
<b>Friidrett fra ca. 13 år og eldre</b>	<b>Ravnanger bane</b> Kl. 18.30 – 20.00	Klubbhuset Spent- og styrketrening Kl. 17.30 – 19.15 1. pulje * Kl. 19.30 – 21.15 2. Pulje	<b>Ravnanger bane</b> Kl. 18.30 – 20.00  Kl. 20.00 Løp sammen Askøy	<b>Klubbhuset</b> Vekttrening For viderekomne Kl. 18.30 – 20.00	<b>Ravnanger bane</b> Sprinttrening Kl. 17.00 – 19.00	<b>Lien, Ask</b> Kl. 12.00 – 14.00  Veteraner Kl. 15.30	