



**Treningsplan for  
Ask Friidrett  
fra uke 42, 17. oktober**

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
<b>Foreldre og barn</b>				Hop skole Foreldre og barn Jenter/gutter 3-5 år: Kl. 17.15 – 18.15			
<b>Jenter/gutter</b>	Askøy Forum Galleriet Jenter/gutter f. 2011-2014 Kl. 18.00 – 19.00 <b>OBS!</b> Utøvere f. i 2015 og yngre henvises til Idrettsskolen i Hop skole som har et veldig bra opplegg.			Hop skole Idrettsskole Jenter/gutter f. 2014 – 2016 Kl. 18.30 – 19.30			
<b>Friidrett fra 13 år (f. 2010)</b>	Askøy Forum Bakkeløping fra kl. 19.00 – 20.00 (18.45 for mellomdistanse) Basistrening Kl. 20.00 – 21.00	Klubbhuset Spent- og styrketrening 1. parti: f. 2007 og yngre Kl. 17.00 – 18.30 2. parti: f. 2006 og eldre Kl. 18.30 – 20.00 <b>Spesialpartier</b>	Ravnanger <b>OBS TID!</b> Kl. 18.00 – 19.30 * Kl. 19.00 «Løp sammen Askøy» Oppvarming utenfor banen. Kl. 19.30 Banetrening	Klubbhuset Vekttrening <b>Før viderekomne</b> Kl. 18.00 – 21.00 * Askøy Forum Galleriet Kl. 17.00 – 19.00 <b>Spesialpartier</b>	Askøy Forum Galleriet Sprinttrening 1. parti: f. 2007 og yngre Kl. 16.45 – 18.00 2. parti: f. 2006 og eldre Kl. 18.00 – 19.30	Lien, Ask Mellomdistanse og sprint Kl. 12.00 * Veteran kl. 15.30	

Det er spesialtreninger med spent tirsdag i klubbhuset. Da det er blitt for mange utøvere på disse to partiene må vi dessverre innskrenke oss til de aktive som virkelig satser. Partiene på mandag, onsdag, fredag og lørdag er åpne treninger for alle.

I tillegg kommer treninger i Leikvanghallen. Dette blir annonsert på siden vår.

Trening i klubbhuset tirsdag, onsdag og torsdag er forbeholdt de aktive fra kl. 17.30 – 21.00.

Da ønsker vi vel møtt til treningene, og utrolig moro med alle ungdommene som nå trener friidrett!