



	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Foreldre og barn				Hop skole Foreldre og barn Jenter/gutter 3-5 år: Kl. 17.15 – 18.15			
Jenter/gutter			Ravnangerbanen Jenter/gutter f. 2011-2015 Kl. 17.30 – 18.30	Hop skole Idrettsskole Jenter/gutter f. 2014 – 2016 Kl. 18.30 – 19.30			
Friidrett fra 13 år (f. 2010)	Ravnangerbanen Kl. 18.30 – 20.00	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 Spesialpartier	Ravnangerbanen Kl. 18.30 – 20.00 * Kl. 19.30 «Løp sammen Askøy» Oppvarming utenfor banen. Kl. 20.00 Banetrening	Klubbhuset Vekttrening For viderekomne Kl. 18.00 – 21.00 * Askøy Forum Galleriet Kl. 17.00 – 19.00 Spesialparti hekk	Ravnangerbanen Sprinttrening Kl. 17.15	Lien, Ask Mellomdistanse og sprint Kl. 12.00 * Veteran kl. 15.30	

Det er spesialtreninger med spenst 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. 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!