



	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
<b>Foreldre og barn</b>				<b>Hop skole</b> <b>Foreldre og barn</b> Jenter/gutter 3-5 år: Kl. 17.15 – 18.15			
<b>Jenter/gutter</b>	<b>Ravnangerbanen</b> Jenter/gutter f. 2012-2016 Kl. 17.30 – 18.30			<b>Hop skole</b> <b>Idrettsskole</b> Jenter/gutter f. 2015 – 2017 Kl. 18.30 – 19.30	<b>Ravnangerbanen</b> Jenter/gutter f. 2012-2014 Kl. 17.15 Sprint fra 10-12 år Ingen yngre		
<b>Friidrett fra 13 år (f. 2011)</b>	<b>Ravnangerbanen</b> Kl. 18.30 – 20.15	<b>Klubbhuset</b> Spent- og styrketrening 1. parti: f. 2008 og yngre Kl. 17.00 – 18.30 2. parti: f. 2007 og eldre Kl. 18.30 – 20.00 <b>Spesialpartier</b>	<b>Ravnangerbanen</b> Kl. 18.00 – 19.30 * Kl. 19.00 «Løp sammen Askøy» Oppvarming utenfor banen. Kl. 19.30 Banetrening	<b>Klubbhuset</b> Vekttrening <b>For viderekomne</b> Kl. 18.00 – 21.00	<b>Ravnangerbanen</b> Sprinttrening Kl. 17.15	<b>Lien, Ask</b> Mellomdistanse og sprint Kl. 11.30 * Veteraner 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.

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

Seniorgruppen/pensjonistpartiet trener i klubbhuset mandager og torsdager fra kl 10.30-13.00 hele året.

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