



**Treningsplan for
Ask Friidrett
fra uke 42, 14. oktober**

	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	Askøy Forum Galleriet Jenter/gutter f. 2013-2016 Kl. 17.30 – 18.30 <u>OBS!</u> Utøvere f. i 2017 og yngre henvises til Idrettsskolen i Hop skole som har et veldig bra opplegg.			Hop skole Idrettsskole Jenter/gutter f. 2017 – 2019 Kl. 18.30 – 19.30			
Friidrett fra 13 år (f. 2012)	Askøy Forum Bakkeløping fra kl. 18.45 – 20.00 (18.30 for mellomdistanse) Basistrening Kl. 20.00 – 21.00	Klubbhuset Styrketrening 1. parti: Kl. 17.00 – 18.30 2. parti: Kl. 18.30 – 20.00 <u>Spesialpartier</u>	Ravnanger Kl. 18.00 – 19.30 * Kl. 19.00 «Løp sammen Askøy» Oppvarming utenfor banen. Kl. 19.30 Banetrening	Klubbhuset Vekttrening <u>For viderekomne</u> Kl. 18.00 – 21.00	Askøy Forum Galleriet Sprinttrening f. 2012 og eldre Kl. 17.15 – 20.00	Lien, Ask Distanse og sprint Kl. 11.30 * Veteran kl. 15.30	

Det er spesialtreninger med styrke 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/Fyllingsdalstunnellen.

Trening i klubbhuset tirsdag, onsdag og torsdag er forbeholdt de aktive fra kl. 17.00 – 21.00.

OBS! PENSJONISTPARTIET trener i klubbhuset mandag og torsdag kl. 10.30.

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