

Treningstider i Fjellhallen fra 16. oktober 2018:

Merk: Utøvers alder er det han eller hun fyller i 2019.

Ukedag	Kl.	Type trening	Aldersgrupper	Sted
Tirsdag	19.00-21.00*	Teknisk trening. Ressurstrening.	13-15 år og 16 år og eldre	Fosslia Fjellhall
Fredag	17.30-19.00	Allsidig friidrettstrening	10-12 år	Fosslia Fjellhall
	18.00-19.30	Basis og teknisk trening	13 år og eldre	Fosslia Fjellhall

*) Oppvarming kan foretas før kl. 19 i tunellen eller i korridoren.

Treninger på lørdager er ikke bestilt som fast ordning. Men det går an å legge inn bestilling for enkelte lørdager etter behov når det passer for utøverne.

Treningstider på Øverlands Minde fra 3. mai 2019:

Merk: Utøvers alder er det han eller hun fyller i 2019.

Ukedag	Kl.	Type trening	Aldersgrupper	Sted
Tirsdag	18.00-20.00	Banetrening	13 og over	Øverlands Minde
Fredag	17.30-19.00	Banetrening	10-12 år	Øverlands Minde
	18.00-20.00	Banetrening	13 år og over	