

## Skytebane Eikvang Aug. 13 - april. 14

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
0900 - 1500						15+ Kombiøkt (1000 - 1200)	
1700 - 1730							
1730 -1800		13-14 år -lapping	Drammen Strong	Nybgynner - lapping			
1800 - 1830	Bødalen ?	13-14 år	Drammen Strong	Nybgynner			
1830- 1900	Bødalen ?	13-14 år	Drammen Strong	Nybgynner			
1900 - 1930	Bødalen ?	13-14/ 15 + Kombi økt	Bødalen ?	11-12 år			
1930 - 2000		15 + Kombi økt	Bødalen ?	11-12 år			
2000 - 2030		15 + Kombi økt	Bødalen ?				
2030 - 2100							

Oppmenn lager lappeliste, og at 13-14 lapper alle skiver tirsdager!

## Treninger 13+

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
0900 - 1500						15+ Kombiøkt (1000 - 1200)	1000 Langtur( ALLE)
1700 - 1730							
1730 -1800							
1800 - 1830	Fra sesongstart langtur alle	13-14 år	13+ Basis	13 + Intervall			
1830- 1900	Fra sesongstart langtur alle	13-14 år	13+ Basis	13 + Intervall			
1900 - 1930	Fra sesongstart langtur alle	13-14/ 15 + Kombi økt	13+ Basis	13 + Intervall			
1930 - 2000	Fra sesongstart langtur alle	15 + Kombi økt	13+ Basis	13 + Intervall			
2000 - 2030		15 + Kombi økt					
2030 - 2100							

## Treninger alle grupper

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Nybegynner				Skyting/ski			Langtur til desember
11-12 år	Langtur fra desember	Intervall /skitrening		Skyting/ski			Langtur til desember
13-14 år	Langtur fra desember	Kombiøkt - skytebane	Basis - Eikvang	Intervall			Langtur til desember
15 +	Langtur fra desember	Kombiøkt - skytebane	Basis - Eikvang	Intervall		Kombi	Langtur til desember