|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **TID** | **MANDAG** | **TIRSDAG** | **ONSDAG** | **TORSDAG** | **FREDAG**  | **LØRDAG** | **SØNDAG** |
| 08:00:10.00 |  |  | ROSTHAUG VGS | ROSTHAUG VGS |  |  |  |
| 17.30-18.00 |  | Null løp fra kl. 17.30 når dette starter |  |  |  |  |  |
| 18:00-18:30 | 15 + BASIS/STYRKE | 11-12 ÅR/13-14 ÅR |  | NYBEG.  |  |  |  |
| 18:30-19:00 | 15 + BASIS/STYRKE | 11-12 ÅR/13-14 ÅR | DRAMMEN STRONG  | NYBEG11-12 ÅR/13-14 ÅR (oppvarming til kl. 19.00) |  |  |  |
| 19:00-19:30 | 15 + BASIS/STYRKE | 11-12 ÅR/13-14 ÅR 15+ KOMBI ØKT (oppvarming fra kl. 19.00) | DRAMMEN STRONG | 11-12 ÅR/13-14 ÅR |  |  |  |
| 19:30-20:00 |  | 15+ KOMBI ØKT | DRAMMEN STRONG | 11-12 ÅR/13-14 ÅR |  |  |  |
| 20:00-20:30 |  | 15+ KOMBI ØKT |  |  |  |  |  |
| 20:30-21:00 |  | 15+ KOMBI ØKT |  |  |  |  |  |

TRENINGER ALLE GRUPPER FYSISK/SKYTING

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **TRINN** | **MANDAG** | **TIRSDAG** | **ONSDAG** | **TORSDAG** | **FREDAG** | **LØRDAG** | **SØNDAG** |
| NYBEGYNNER |  |  |  | 18:00-19:00 |  |  |  |
| 11-12 ÅR |  | 18:00-19:30 |  | 18:30-20:00 |  |  |  |
| 13-14 ÅR |  | 18:00-19:30 |  | 18:30-20:00 |  |  |  |
| 15+ | 19.00 | 19:00-21:00 |  | 18:00-20:00 |  |  |  |

Null-løp fra kl. 17.30 på tirsdager når dette starter. Alle som vil kan gå dette.