|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **TID** | **MANDAG** | **TIRSDAG** | **ONSDAG** | **TORSDAG** | **FREDAG** | **LØRDAG** | **SØNDAG** |
| 08:00:10.00 |  |  | BUSKERUD VGS | BUSKERUD VGS |  | Kl.10.00  15+ |  |
| 17.30-18.00 |  | Null løp fra kl. 17.30 når dette starter |  |  |  |  |  |
| 18:00-18:30 | 13-14 ÅR |  | 13-14 ÅR | NYBEGYNNER (Fra 12. okt.) |  |  |  |
| 18:30-19:00 | 13-14 ÅR |  | 13-14 ÅR | NYBEGYNNER (Fra 12. okt.)  11-12 ÅR/13-14 ÅR (oppvarming til kl. 19.00) |  |  |  |
| 19:00-19:30 | 15+ STYRKEKOMB. (Til høstferie ihht plan) | 13-14 ÅR  15+ KOMBI ØKT |  | 11-12 ÅR/13-14 ÅR |  |  |  |
| 19:30-20:00 | 15+ STYRKEKOMB. (Til høstferie ihht plan) | 15+ KOMBI ØKT |  | 11-12 ÅR/13-14 ÅR |  |  |  |
| 20:00-20:30 | 15+ STYRKEKOMB. (Til høstferie ihht plan) | 15+ KOMBI ØKT |  |  |  |  |  |
| 20:30-21:00 | 15+ STYRKEKOMB. (Til høstferie ihht plan) | 15+ KOMBI ØKT |  |  |  |  |  |

TRENINGER ALLE GRUPPER FYSISK/SKYTING

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