

TRENINGSTIMEPLAN FOR OG MELLOMGRUPPA, 1.OKTOBER 2016 – 1.MAI 2017

Mandag Sortlandshallen 18:00-19:30	Onsdag Sortlandshallen 18:00-19:30	Torsdag Blåbyhallen 18:00-19:30
styrke Spenst Bevegelighet (fellestrening med turn, langrenn og alpint)	Ballspill Spenst Teknikk Bevegelighet	Intervaller /Teknikk Bevegelighet
Lena/ Børge/ Nils-Terje	Børre og Irene	Johnny/Ivar/Lena