










TRENINGSPLAN HØSTEN 2010

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG
17:00 - 18:30 BARN <i>Oransj 2 og høyere</i>  + Dan	17:00 - 18:00 BARN <i>Nye</i> <i>Alf / Carl Are</i>  +	17:00 - 18:30 BARN <i>Gult 2</i> <i>Oransj 1</i>  + Kjetil	17:00 - 18:30 UNGDOM <i>Oransj og høyere</i>  + Alf / Carl Are
18:30 - 20:00 UNGDOM <i>Oransj og høyere</i>  + Carl Are / Dan	18:00 - 19:30 BARN <i>Gult 1</i>  + Margrethe		18:30 - 20:00 VOKSNE <i>Alle</i> UNGDOM <i>Nye og Gule</i>  + Alf / Carl Are
20:00 - 21:30 VOKSNE <i>Oransj og høyere</i>  + Carl Are	19:30 - 21:00 VOKSNE <i>Nye og Gule</i> UNGDOM <i>Nye og Gule</i> <i>Geir B.</i>  +	20:00 - 21:30 KAJAKK Sirkeltrening	
JIU JITSU 7 - 13 år	JIU JITSU 13 - 17 år	JIU JITSU 17 år og oppover	ANNEN TRENING