



# Treningstider juleferie 2016

Sted: Landøya



- *Siste ordinære trening for høsten er onsdag 21.12.16*
- *Onsdag 04.01.17 starter alle treningsgrupper med vårens trening*

		Torsdag 22.12	Fredag 23.12	Lørdag 24.12	Tirsdag 27.12	Onsdag 28.12	Torsdag 29.12	Fredag 30.12	Mandag 02.01	Tirsdag 03.01
NM/JNM/ UM	Svøm	07:00 – 09:00	07:00–08:30 (NM/JNM-3baner)	09:00 – 12:00	07:00 – 09:00 (NM/JNM-3baner) ***	07:00 – 09:00 (UM-3baner)	07:00 – 09:00 (NM/JNM-3baner) ***	07:00 – 09:00 (UM-3baner)		07:00 – 09:00
	Gymsal	09:15 – 10:15		Vannpolo Gløgg & Pepperkaker	15:00 – 16:00	Fun afternoon activity (TBD)	15:00 – 16:00	16:00 – 19:00 “Every event for time” challenge	15:00 – 15:45	15:00 – 15:45
	Svøm	16:00 – 18:00	16:00 – 18:00		16:00 – 18:00		16:00 – 18:00		16:00 – 18:00	16:00 – 18:00
	Trener	Linck / Sven	Linck / Sven	Magnus Bru	Linck / Sven	Linck / Sven	Linck / Sven	Linck / Sven	Linck / Sven	Linck / Sven
ÅM/ LÅMØ E&Y /Racing	Gymsal	08:15 – 09:00		09:00 – 12:00	14:00 – 16:00	14:00 – 16:00	14:00 – 16:00	14:00 – 16:00	14:00 – 16:00	14:00 – 16:00
	Svøm	09:15 – 11:00	14:00 – 16:00	Vannpolo Gløgg & Pepperkaker	16:15 – 17:00 ***	16:15 – 17:00	16:15 – 17:00 ***	16:15 – 17:00	16:15 – 17:00	16:15 – 17:00
	Gymsal									
	Trener	Rolf / Alisher	Rolf / Marte	Magnus Bru	Rolf / Alisher	Rolf / Marte	Rolf / Alisher	Rolf / Marte	Rolf / Marte	Rolf / Alisher
Masters**		18:00-20:00	18:00-20:00		18:00-20:00		18:00-20:00			18:00-20:00

\* 6 baner der det ikke står annet.

\*\* Masters trener i utgangspunktet uten trener og låser seg ut på egen hånd.

\*\*\* Gymsalstreeningen er på Landøya. Viktig at alle har med innesko og treningstøy.

Tirsdag og torsdag vil det være instruktør fra CrossFit som har gymsalstreeningen.

