

TRENINGSTIDER OG STEDER I DESEMBER:

Uke 48		F.95-96	F.93-94	F.92 og tidl.	Mellomdistanse	Kast - for alle
	Fredag 2.des.	Gjøannes 1730-19	Gjøannes 1815-1945	Gjøannes 19-2030	Gjøannes 19-2030	
	Lørdag 3.des.	Stevne Ekeberg	Stevne Ekeberg	Stevne Ekeberg	Stevne Ekeberg	Stevne Ekeberg
	Søndag 4.des.				Jarmyra 11-1230	
Uke 49	Mandag 5.des.	Klubbhuset 18-1930	Klubbhuset 1830-20	Klubbhuset 1930-21	Klubbhuset 1915-21	
	Tirsdag 6.des.		Gjøannes 18-1930	Gjøannes 1930-21	Gjøannes 1930-21	Klubbhuset 18-1930
	Onsdag 7.des.	Gjøannes 18-1930	Gjøannes 18-1930	Gjøannes 1930-21	Gjøannes 1915-21	
	Torsdag 8.des.		Gjøannes 18-1930	Gjøannes 1930-21	Gjøannes 1930-21	Klubbhuset 18-1930
	Fredag 9.des.	Gjøannes 1730-19	Gjøannes 1815-1945	Gjøannes 19-2030	Gjøannes 19-2030	
	Lørdag 10.des.					Klubbhuset 11-1230
	Søndag 11.des.				Jarmyra 11-1230	
Uke 50	Mandag 12.des.	Klubbhuset 18-1930	Klubbhuset 1830-20	Klubbhuset 1930-21	Klubbhuset 1915-21	
	Tirsdag 13.des.		Gjøannes 18-1930	Gjøannes 1930-21	Gjøannes 1930-21	Klubbhuset 18-1930
	Onsdag 14.des.	Hopp u.t. Kl.hus 18	Hopp u.t. Kl.hus 18	Hopp u.t. Kl.hus 18	Hopp u.t. Kl.hus 18	Hopp u.t. Kl.hus 18
	Torsdag 15.des.		Gjøannes 18-1930	Gjøannes 1930-21	Gjøannes 1930-21	Klubbhuset 18-1930
	Fredag 16.des.	Gjøannes 1730-19	Gjøannes 1815-1945	Gjøannes 19-2030	Gjøannes 18-1930	
	Lørdag 17.des.					Klubbhuset 11-1230
	Søndag 18.des.				Jarmyra 11-1230	
Uke 51	Mandag 19.des.	Klubbhuset 18-1930	Klubbhuset 1830-20	Klubbhuset 1930-21	Klubbhuset 1915-21	
	Tirsdag 20.des.		Gjøannes 18-1930	Gjøannes 1930-21	Gjøannes 1930-21	Klubbhuset 18-1930
	Onsdag 21.des.	Gjøannes 18-1930	Klubbhuset 1830-20	Klubbhuset 1930-21	Klubbhuset 1915-21	

MERK FØLGENDE:

Pga. stevnet i Ekeberghallen er det IKKE kasttrening på klubbhuset lørdag 3. des.

Mellomdistansegruppen starter oppvarmingen kl. 1915 mandager og onsdag.

Mellomdistansegruppen kan delta på treningene med sprintgruppen tirsdag og torsdag eller med eget opplegg.

Det er lengde- og trestegtrening i Gjønneshallen torsdager.

Det er hekketrening i Gjønneshallen tirsdager. (Hekketrening i Gjønneshallen er flyttet fra torsdag til torsdag).

Sprint/hekk-gruppen som trener med Petar avtaler treningstider/steder direkte med han.

Tidene for fredagstreningene i Gjønneshallen er permanente - dvs. gjeldende også på nyåret.

Første trening etter nyttår er tirsdag 3. januar - etter normal plan for treningstid/sted.