|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dag** | **Gruppe** | **Treningstid** | **Trener** | **Sted** |
|  | Gullfisk | 18:00-19:00 | Vegard og Tuva | AdO Arena |
| **Mandag** | Laks | 19:00-20:00 | Vegard og Tuva | AdO Arena |
|  | UR | 19:00-20:00 | Vegard og Tuva | AdO Arena |
|  | K-gruppene | 17:15-20:00 | Nikodem og Oda | AdO Arena |
|  |  |  |  |  |
| **Tirsdag** | K-gruppene | 18:00 - 20:00 | Lea | AdO Arena |
|  | Masters | 19:10-20:00 | Ragnhild | Ytre Arna |
|  |  |  |  |  |
|  | Gullfisk | 18:30-19:15 | Eva og Henrik | Ytre Arna |
| **Onsdag** | Laks | 19:15-20:00 | Eva og Henrik | Ytre Arna |
|  | UR | 19:15-20:00 | Eva og Henrik | Ytre Arna |
|  | K-gruppene | 18:00-20:00 | Nikodem og Lea | AdO Arena |
|  |  |  |  |  |
| **Torsdag** | K-gruppene | 18:00-20:00 | Nikodem og Tuva | AdO Arena |
|  | PU-svømming | 19:10-20:00 | Anne | Ytre Arna |
|  |  |  |  |  |
|  | Gullfisk | 09-10:00 gymsal  10-11:00 basseng | Henrik og Sanna | Ytre Arna |
| **Lørdag** | Laks | 09-10:00 gymsal  10-11:00 basseng | Henrik og Sanna | Ytre Arna |
|  | UR | 09-10:00 gymsal  10-11:00 basseng | Henrik og Sanna | Ytre Arna |

# **Treningstider høst 2023**

Trenere K3 og K4: Nikodem, Tuva, Oda og Lea

Trenere Gullfisk, Laks og UR: Vegard, Eva, Tuva, Henrik og Sanna

Blå = K3 og K4 sine treningstider

Gul = Gullfisk

Grønn = Laks

Oransje = Ungdomsrekruttene

Rosa = Masters