

ALLIDRETT VÅREN 2013

DATO	MELLOMTRINN			UNGDOMSTRINN	
	TID	AKTIVITET	ANSVARLIG	AKTIVITET	ANSVARLIG
09.01.13	16.30-18.00	Miniatyrskyting++	John, Astrid	Eget opplegg	Mali, Admir, Markus
16.01.13	16.30-18.00	Eget opplegg	Mali, Admir, Markus	Div aktivitet	Solrun, Astrid
23.01.13	16.30-18.00	Eget opplegg	Mali, Admir, Markus	Miniatyrskyting++	Audhild, Astrid
30.01.13	16.30-18.00	Eget opplegg	Mali, Admir, Markus	Styrke / intervall	John Jakob, Astrid
06.02.13	16.30-18.00	Eget opplegg	Mali, Admir, Markus	Basket ++	John, Audhild
13.02.13	16.30-18.00	Eget opplegg	Mali Admir, Markus	Innebandy ++	John Jakob, Solrun
20.02.13	V I N T E R F E R I E				
27.02.13	16.30-18.00	Eget opplegg	Mali, Admir, Markus	Sumba ++	Audhild, Solrun
06.03.13	16.30-18.00	Eget opplegg	Mali, Admir, Markus	Hoppegrop ++	Astrid, Audhild
13.03.13	16.30-18.00	Eget opplegg	Mali, Admir, Markus	O-trening inne/volleyball	Astrid, Audhild
20.03.13	16.30-18.00	AVSLUTNING UTE			John Jakob, John

Trenere er ansvarlig for opprydning og låsing av utstyr etter bruk.

Ikke la andre enn trenerene ha fri tilgang til utstysrommene!