

# Treningsplan 2010

	mandag				tirsdag			onsdag			torsdag			fredag		lørdag		søndag
1000-1300																1000-1300 Gutter: Elite Slava	1000-1300 Jenter: Elite Slava	
1430-1445				1400-1600 (evt 1430)												1300-1530 Gutter: Sindre, Håkon M + Rekrutt Slava	1300-1530 Jenter: Vkm Malin & Camilla	1400-1800
1445-1500				Jenter aspiranter														Privat Asdis & Tvillinger
1500-1515	1500-1800	1500-1800	1500-1730	Eva	1500-1800	1500-1800												Elin
1515-1530					Jenter: Elite Vkm 1	Jenter: Vkm 2												
1530-1545																		
1545-1600	Jenter: Elite Vkm 1	Jenter: Vkm 2	Gutter: Rekrutt		Slava	Daniel												
1600-1615	Slava	Mette & Daniel																
1615-1630			Steffen		Første timen sal C													
1630-1645																		
1645-1700																		
1700-1715																		
1715-1730																		
1730-1745																		
1745-1800																		
1800-1815	1700-2000	1800-2000	1730-1930	1800-2030	1800-2100	1800-2030	1800-2100	1800-2000			1730-1930							
1815-1830																		
1830-1845																		
1845-1900	Gutter: Elite	Gutter: Aspirante	Siv Rita	Gutter: Viderekomne	Gutter: Elite	Gutter: Viderekomne	Privat	Gutter: Sindre, Håkon M, Marius + Rekrutter			Gutter: Aspiranter							
1900-1915																		
1915-1930	Slava																	
1930-1945																		
1945-2000																		
2000-2015																		
2015-2030																		
2030-2045																		
2045-2100																		

Oppdeling																		
	Jenter: Elite		Vkm 2	Aspiranter	Privat		Gutter: Elite		Viderekomne	Rekrutter		Aspiranter						
	Malin		Rebekka	Ane	Helena	Asdis		Petter		Marcus		Ferdinand						
	Camilla		Nora	Frøydis	Maria	Signy		Steffen		Bjørn		Benjamin		Vegard				
	Andrea		Mathilde	Elvira	Amy	Sahra		Stian		Age		Sebastian		Markus				
	Hege	Harriet	Frida	Camilla	Helene H			Håkon		Erik		Endre		Even				
	Amanda	Elle	Johanna	Gyda				Pål		Casper		Egil						
	Rebekka P		Kathrine	Marieke				Marius		Sindre								
			marrit	Emilie K						Håkon M								
				Alde														

Ant. treningstimer

**Ant.  
Treningstimer**

Elite Gutter	Elite Jenter	Vkm gutter	Vkm 1 jenter	Vkm 2 jenter	Rekrutt gutter	Asp. Gutter	Asp. Jenter
18	18	10	12,5 – 14	11,5	7	4	4
Slava	Daniel	Steffen	Morten	Siv Rita	Mette	Andre?	Siw?
32,5	12 Admin: 10?	7	4	4	3		