

DAG	TID	STED	INNHold	GRUPPER
Mandag	16:00 til 17:00	Nordvesthallen	Sprint	Gruppe 4 og 5 (13 år og eldre)
Tirsdag	18:00 til 19:00	Atlanten idrettspark	Lek og allsidig friidrettstrening.	Gruppe 1 til 4 {Fra 7 til 14 år}
Tirsdag	18:00 til 19:00	Folkeparken	Run for fun (løpegrupper for alle nivå)	Damer, menn, ungdom (15 år+)
Tirsdag I	19:30 til 20:30	Nordvesthallen	Basistrening	Gruppe 4 og 5 (13 år og eldre)
Onsdag	17:00 til 18:00	Oppmøte utenfor skøytehallen	Intervalltrening	Gruppe 4 og 5 (13 år og eldre)
Torsdag	19:00 til 20:30	Nordvesthallen	Allsidig friidrettstrening og basistrening	Gruppe 4 og 5 (13 år og eldre)
Torsdag	18:00 til 19:00	Bolgavannet v/ pumpestasjonen	Rolig langtur	Damegruppa
Lørdag	13:00 til 14:00 14:00 til 15:00	FosnaFrisk(Oddbjørn) FosnaFrisk(Oddbjørn)	Løpstrening ute Styrketrening inne	Alle over 15 år Alle over 15 år