

## Treningsplan for a-laget ÅHEIM IL februar 2005.

| Dato |     | Tid         | Stad             | Aktivitet          | Merknad                  |
|------|-----|-------------|------------------|--------------------|--------------------------|
| 1    |     |             |                  |                    |                          |
| 2    | Ons | 1830 - 2020 | Åram             | Fellestrening      |                          |
| 3    | Tor | Avtales     | Ulsteinvik/Volda | Gruppetrening      |                          |
| 4    | Fre | 2100 – 2230 | Olivinhallen     | Fellestrening      |                          |
| 5    | Lør | 1400 - 1530 | Åheim, grus      | Fellestrening      |                          |
| 6    |     |             |                  |                    |                          |
| 7    | Man | Avtales     | Ulsteinvik/Volda | Gruppetrening      |                          |
| 8    |     |             |                  |                    |                          |
| 9    | Ons | 1830 – 2020 | Åram             | Fellestrening      |                          |
| 10   | Tor | Avtales     | Ulsteinvik/Volda | Gruppetrening      |                          |
| 11   | Fre | 2100 - 2230 | Olivinhallen     | Fellestrening      |                          |
| 12   |     |             |                  |                    |                          |
| 13   |     |             |                  |                    |                          |
| 14   | Man | Avtales     | Ulsteinvik/Volda | Gruppetrening      |                          |
| 15   |     |             |                  |                    |                          |
| 16   | Ons | Egentrening |                  | NB NB              | Event. herretrim         |
| 17   | Tor | Avtales     | Ulsteinvik/Volda | Gruppetrening      |                          |
| 18   | Fre | 2100 - 2200 | Olivinhallen     | Fellestrening      |                          |
| 19   | Lør | 1400 - 1530 | Åheim, grus      | Fellestrening      | Kan blir flytta til Åram |
| 20   |     |             |                  |                    |                          |
| 21   | Man | Avtales     | Ulsteinvik/Volda |                    |                          |
| 22   |     |             |                  |                    |                          |
| 23   | Ons | 1830 - 2020 | Åram             | Fellestrening      |                          |
| 24   | Tor | Avtales     | Ulsteinvik/Volda | Gruppetrening      |                          |
| 25   | Fre | 2100 - 2020 | Olivinhallen     | Fellestrening      |                          |
| 26   |     |             |                  |                    |                          |
| 27   | Søn | 1430 – 1630 | Åram             | Internkamp med ÅVK |                          |
| 28   |     |             |                  |                    |                          |

Kan bli foandringar i oppsettet, eventuelt kan det bli treningskamper. Hugs du er ansvarlig for å holde deg oppdatert på kva som skjer. Dersom du ikkje kan være med på fellesaktivitet sei frå i god tid til meg på sms 98042844.

Hugs vi alle er avhengige av kvarandre for å få gode resultat til sommaren...

Svein R.