

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

Dato		Tid	Stad	Aktivitet	Merknad
1	Lør				
2	Søn	1500 - 1630	Åheim, grusbana	Trening	Om snøfritt
3	Man				
4	Tir				
5	Ons	1830 - 2020	Åram	Trening	
6	Tor	Avtales	Gr 1/2/	Gruppetrening	
7	Fre	2040 - 2230	Åheim, Olivinhallen	Trening	Løping først
8	Lør	1430 - 1610	Åram	Trening	Frivillig
9	Søn				
10	Man	Avtales	Gr 1/2/	Gruppetrening	
11	Tir				
12	Ons	1830 - 2020	Åram	Trening	
13	Tor	Avtales	Gr 1/2	Gruppetrening	
14	Fre	2040-2230	Åheim, Olivinhallen	Trening	Løping først
15	Lør				
16	Søn				
17	Man	Avtales	Gr 1/2/	Gruppetrening	
18	Tir				
19	Ons	1830 - 2020	Åram	Trening	
20	Tor				
21	Fre	2100 - 2230	Åheim, Olivinhallen	Trening	
22	Lør	1400 - 1530	Åheim, grusbana	Trening	Om snøfritt
23	Søn				
24	Man	Avtales	Gr 1/2/	Gruppetrening	
25	Tir				
26	Ons	1830 - 2020	Åram	Trening	
27	Tor	Avtales	G 1/2/	Gruppetrening	
28	Fre	2040 - 2230	Åheim, Olivinhallen	Trening	Løping først
29	Lør				
30	Søn				
31	Man	Avtales	Gr 1/2/	Gruppetrening	

Hugs å seie i frå så fort så mulig dersom du ikkje kan delta på fellesaktivitet til meg på sms 98042844. Gruppetrening avtales med gruppeleder på kvar sin plass. Prøv å få med deg minst ei gruppetrening i veka, dersom du er i Volda/Ørsta og Ulsteinvik. Ta kontakt om nåke skulle være uklart.  
Svein R.