

Treningstider i Høvåghallen sesongen 2023-2024

Klokkeslett	Mandag		Tirsdag		Onsdag		Torsdag		Fredag	
	Hall A	Hall B	Hall A	Hall B	Hall A	Hall B	Hall A	Hall B	Hall A	Hall B
1600-1630		SFO		SFO		SFO	G/J9	SFO		SFO
1630-1700			Ballspill 1. trin ballspill 1. trinn				G/J9	G/J9		
1700-1730	J/G11	J/G11	Ballspill 1. trin Ballspill 1. trinn		J13	J13	G/J9	G/J9		
1730-1800	J/G11	J/G11	Barneidrett	Barneidrett	J13	J13	Fri-idrett	Fri-idrett		
1800-1830	J/G11	J/G11	Barneidrett	Barneidrett	J13	J13	Fri-idrett	Fri-idrett		
1830-1900	J/G11	J13	Kamptid	Kamptid	J/G11	J/G11	Fri-idrett	Fri-idrett		
1900-1930	J13	J13	Kamptid	Kamptid	J/G11	J/G11	G14	G14		
1930-2000	J13	J13	Kamptid	Kamptid	J/G11	J/G11	G14	G14		
2000-2030	J13	G14	Innebandy	Innebandy			G14	G14		
2030-2100	G14	G14	Innebandy	Innebandy			Ballspill dan	Ballspill damer		
2100-2130	G14	G14	Innebandy	Innebandy			Ballspill dan	Ballspill damer		
2130-2200			Innebandy	Innebandy			Ballspill dan	Ballspill damer		
	Husk å moppe		Husk å moppe		Husk å moppe		Husk å moppe	Husk å moppe	Husk å moppe	

Forballen melder inn behov etter som det oppstår, og kan da benytte ledig treningstid. (Det er mulig at det som står oppført som kamptid også vil

Speilsalen

Klokkeslett										
1600-1630										
1630-1700										
1700-1730										
1730-1800										
1800-1830										
1830-1900										
1900-1930			Spinning og styrke				Spinning og styrke			
1930-2000	Styrke og kondis				Styrke og kondis					

være ledig ved behov.)

