



## Treningstider gjengene våren 2020

Gjelder fra mandag 06. januar

(Se evt. endringer på [www.bs-lk.no](http://www.bs-lk.no))

T	Trener <i>Emil Helgesen</i>
<b>Mandag</b>	19:30-20:45
<b>Tirsdag</b>	17:30-18:45
<b>Torsdag</b>	18:00-19:30
<b>Fredag</b>	16:00-17:30 (30 min basis) **Felles med K4 og K3.
<b>Lørdag</b>	12:30-14:00 **Felles

K4	Hovedtrener <i>Elna Bønnes Asst Even Vedøy og Joakim Throndsen</i>
<b>Mandag</b>	17:00-19:00 (60 min landtrening)
<b>Onsdag</b>	17:00 – 19:00 (60 min landtrening)
<b>Fredag</b>	16:00-17:30 ** Felles med K3 og T-gruppe. (30 min landtrening 16-16.30)
<b>Lørdag</b>	12:30-14:00 **Felles



<b>K3</b>	<b>Trener <i>Emil Helgersen + Marte Hordnes</i></b>
<b>Mandag</b>	17:00-19:30 (60 min landtrening først)
<b>Tirsdag</b>	16:00 – 17:30
<b>Onsdag</b>	16:30-18:00
<b>Fredag</b>	16:00-17:30 (30 min landtrening først) **Felles med K4 og T-gruppe.
<b>Lørdag</b>	12:30-14:00**Felles

<b>K2</b>	<b>Trener <i>Simon Aadland</i></b>
<b>Mandag</b>	16:00 – 18:00 Ortun
<b>Tirsdag</b>	16:00-19:00 Ortun (bevegelighet/skadeforebyggende øvelser sist)
<b>Onsdag</b>	18:00-20:00 AdO arena
<b>Torsdag</b>	16:00 – 19:00 Ortun (18-19 basis trening)
<b>Lørdag</b>	07:00-10:00 Ortun (9- 10 skadeforebyggende øvelser /tøying)

<b>K1</b>	<b>Elitetrener <i>Erik Dorch Asst Joakim Throndsen</i></b>
<b>Mandag</b>	05:30-07:30 Ortun
<b>Mandag</b>	16:00 – 18:00 Ortun
<b>Tirsdag</b>	17-20 Ado arena (basis 17-18)
<b>Onsdag</b>	15:30 – 18:00 AdO arena
<b>Torsdag</b>	17-20 Ado arena (basis 17-18)
<b>Fredag</b>	05:30-07:30 Ortun
<b>Fredag</b>	16:00-18:00 AdO arena
<b>Lørdag</b>	07:00 – 09:00 Ortun (basis med K2 9-10 for de som ikke har styrke)
	**Styrke program er avtalt mellom Erik og utøverne og kommer i tillegg.

### Viktig!

- Alle må møte i god tid før trening.
- På starttidspunkt forventes det at alle er ferdig kledd og klar til å begynne.
- Husk at alle må dusje før de går i bassenget.
- Alltid bruk badehette når du er i bassenget.

Oppdatert: 20.01.2020