



## Trening i AdO H2020

### K1

Mandag: kl 16-18; basis kl 18-19

Tirsdag: kl 16-18

Onsdag: kl 6:15-8

Onsdag: kl 16-18; basis kl 18-19

Torsdag: kl 16-18

Fredag: kl 6:15-8

Fredag: kl 16-18

Lørdag kl 7:30-9:30; basis 9:30-10:30 (styrke 10-11:30)

### K2

Mandag: kl 18-20; basis kl 17-17:45

Tirsdag: kl 18:30-20

Onsdag: kl 18-20; basis kl 17-17:45

Torsdag: kl 18-20

Fredag: kl 18-20; basis kl 17-17:45

Lørdag: kl 08 (utetrening/fjelltur) Info kommer ukentlig ang lørdagstrening (oppmøte, plan)

### K3

Mandag kl 19-20; basis kl 18-18:45

Tirsdag kl 18-19

Onsdag: kl 19-20; basis kl 18-18:45

Torsdag: kl 18-20



## Trening i AdO H2020

### K4

Mandag kl 18-19; basis kl 17:30-18

Onsdag kl 18-19; basis kl 17:30-18

Torsdag kl 18-19; basis kl 17:30-18

### K5

Tirsdag kl 19-20

Torsdag kl 19-20