

Dato TRENINGSPLAN TFIK OG SEM IF FRIDRETT SESONGEN 2011-2012

	Januar	Februar	Mars
Sønd	1	1 Ons Messehallen 17.30-19.00	1 Tors Utetrening v / Messehallen 17.30-18.30
Man	2	2 Tors Utetrening v / Messehallen 17.30-18.30	2 Fred Bakkeløp-Vear 16.30-17.30
Tirs	3 Semhallen 18.00-20.00	3 Fred Bakkeløp-Vear 16.30-17.30	3 Lørd Klubbmesterskap TFIK Messehallen
Ons	4 Messehallen 17.30-19.00	4 Lørd NCC-lekene, Inne Stangehallen (13-14 år)	4 Sønd
Tors	5 Utetrening v / Messehallen 17.30-18.30	5 Sønd NCC-lekene, Inne Stangehallen (13-14 år)	5 Man Greveskogen 17.30-18.30
Fred	6	6 Man Greveskogen 17.30-18.30	6 Tirs Semhallen 18.00-20.00
Lørd	7 Treningssamling, kule, Messehallen kl. 11-14	7 Tirs Semhallen 18.00-20.00	7 Ons Messehallen 17.30-19.00
Sønd	8	8 Ons Messehallen 17.30-19.00	8 Tors Utetrening v / Messehallen 17.30-18.30
Man	9 Greveskogen 17.30-18.30	9 Tors Utetrening v / Messehallen 17.30-18.30	9 Fred Bakkeløp-Vear 16.30-17.30
Tirs	10 Semhallen 18.00-20.00	10 Fred Bakkeløp-Vear 16.30-17.30	10 Lørd Innendørsstevne TFIK + Sem Messehallen
Ons	11 Messehallen 17.30-19.00	11 Lørd Treningsleir, Langesund (11-16 år)	11 Sønd UM fre-søn, Inne Sandnes (15-19 år)
Tors	12 Utetrening v / Messehallen 17.30-18.30	12 Sønd Treningsleir, Langesund (11-16 år)	12 Man Greveskogen 17.30-18.30
Fred	13 Bakkeløp-Vear 16.30-17.30	13 Man Greveskogen 17.30-18.30	13 Tirs Semhallen 18.00-20.00
Lørd	14	14 Tirs Semhallen 18.00-20.00	14 Ons Messehallen 17.30-19.00
Sønd	15 Dialoglekene, Innendørs Drammenshallen	15 Ons Messehallen 17.30-19.00	15 Tors Utetrening v / Messehallen 17.30-18.30
Man	16 Greveskogen 17.30-18.30	16 Tors Utetrening v / Messehallen 17.30-18.30	16 Fred Bakkeløp-Vear 16.30-17.30
Tirs	17 Semhallen 18.00-20.00	17 Fred Bakkeløp-Vear 16.30-17.30	17 Lørd
Ons	18 Messehallen 17.30-19.00	18 Lørd	18 Sønd
Tors	19 Utetrening v / Messehallen 17.30-18.30	19 Sønd Kretskamp 13-19 år, Inne Drammenshallen	19 Man Greveskogen 17.30-18.30
Fred	20 Bakkeløp-Vear 16.30-17.30	20 Man Greveskogen 17.30-18.30	20 Tirs Semhallen 18.00-20.00
Lørd	21	21 Tirs Semhallen 18.00-20.00	21 Ons Messehallen 17.30-19.00
Sønd	22	22 Ons Messehallen 17.30-19.00	22 Tors Utetrening v / Messehallen 17.30-18.30
Man	23 Innendørsstevne Greveskogen vgs	23 Tors Utetrening v / Messehallen 17.30-18.30	23 Fred Bakkeløp-Vear 16.30-17.30
Tirs	24 Semhallen 18.00-20.00	24 Fred Bakkeløp-Vear 16.30-17.30	24 Lørd
Ons	25 Messehallen 17.30-19.00	25 Lørd	25 Sønd
Tors	26 Utetrening v / Messehallen 17.30-18.30	26 Sønd	26 Man Greveskogen 17.30-18.30
Fred	27 Bakkeløp-Vear 16.30-17.30	27 Man Greveskogen 17.30-18.30	27 Tirs Semhallen 18.00-20.00
Lørd	28	28 Tirs Semhallen 18.00-20.00	28 Ons Messehallen 17.30-19.00
Sønd	29	29 Ons Messehallen 17.30-19.00	29 Tors Utetrening v / Messehallen 17.30-18.30
Man	30 Greveskogen 17.30-18.30		30 Fred Avreise treningsleir Portugal (noen aktive)
Tirs	31 Semhallen 18.00-20.00		31 Lørd De øvrige: individuell trening i påsken!