

## Trenings­tider Våren 2023

TID	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
<b>1630-1700</b>					
<b>1700-1730</b>	Barn Hvitt 17:00 – 18:00 <b>Maria Wadseth</b>		Barn Gult 17:00 – 18:00 <b>Jannicke Høiås</b>		
<b>1730-1800</b>	Eirik Norheim Vikebakk Jaycil Strand		Tobias Reiakvam Beate Høiås	Rødt 17:30 – 19:00 <b>Håkon Høgsberg Hovstein</b>	
<b>1800-1830</b>	Barn Grønt 18:00 – 19:00 <b>Eirik Norheim Vikebakk</b>	Sparringstrening Barn 18:00 – 19:00 <b>Helle Christiansen</b>	Barn Grønt 18:00 – 19:00 <b>Andreas Lande</b>	Helle Christiansen Tobias Hole	
<b>1830-1900</b>	Martinus Rødal Tveit Snorre Østraat		Erling Kipperberg Daniel Albertsen		
<b>1900-1930</b>	Team Ålesund 19:00 – 20:00 <b>Aleksander Hammervold</b>	Blått 19:00 – 20:30 <b>Erik Heggem</b>	Team Ålesund 19:00 – 20:00 <b>Erik Heggem</b>	Blått 19:00 – 20:30 <b>Helle Christiansen</b>	
<b>1930-2000</b>	Eirik Vikebakk	Mia Kjærstad-Schønefeld Maria Kielland	Ronny Eidsvik	Mia Kjærstad-Schønefeld August Fossheim	Fritrening 19:30 – 21:00 <b>Jon Olav Kvalsund</b>
<b>2000-2030</b>	Ungdom/Voksen Hvitt til Grønt 20:00 – 21:30 <b>Aleksander Hammervold</b>	Fellestrening Rødt/Sort 20:30 – 22:00 <b>Ronny Eidsvik</b>	Ungdom/Voksen Hvitt til Grønt 20:00 – 21:30 <b>Ken Endresen</b>	Sort 20:30 – 22:00 <b>Ronny Eidsvik</b>	
<b>2030-2100</b>	Eirik Norheim Vikebakk Lisa Victoria Lorentzen	Vidar Vestnes Erik Heggem	Mats Ratvik Cecilie Knoff	Vidar Vestnes Erik Heggem	
<b>2100-2130</b>					
<b>2130-2200</b>					
<b>2200-2230</b>					

**BARN:** går på barneskole – **UNGDOM:** går på ungdomsskolen og til og med 17 år – **VOKSEN:** 18 år +  
**Team Ålesund og fritreninger:** Ungdom/voksne alle grader. Barn f.o.m. blått belte og oppover