

# Treningstider 2024

TID	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
1630-1700					
1700-1730	<b>BARN Hvitt 0 striper</b> 17:00 – 18:00 <b>Andreas Nilssen Lande</b>		<b>BARN Gult</b> 17:00 – 18:00 <b>Jannicke Krüger Høiås</b>		
1730-1800	Maria Theresa Singson Wadseth Jaycil Ongue Strand		Beate Krüger Høiås Tor-Andre Ulla Eiken Magnus Ytterland Synnes	<b>Rødt</b> 17:30 – 19:00 <b>Håkon Høgsberg Hovstein</b> Erling Stenevik Kipperberg	
1800-1830	<b>BARN Grønt og Blått</b> 18:00 – 19:00 <b>Andreas Nilssen Lande</b>	<b>BARN Hvitt 1-2 striper</b> 18:00 – 19:00 <b>Marianne Sørensen Holmem</b>	<b>BARN Grønt og Blått</b> 18:00 – 19:00 <b>Andreas Nilssen Lande</b>		
1830-1900	Daniel Albertsen Adrian Singson Wadseth Aleksander Vasilev	Alexander Gjerstad Heggem Birk Blindheim Ullaland Eivor Myhre	Daniel Albertsen Snorre Leikanger Østraat Birk Viljar Helset		
1900-1930	<b>Team Ålesund*</b> 19:00 – 20:00 <b>Andreas Nilssen Lande</b>	<b>Grønt og Blått</b> 19:00 – 20:30 <b>Erik Heggem</b>	<b>Team Ålesund*</b> 19:00 – 20:00 <b>Adrian Wiik Luka</b>	<b>Grønt og Blått</b> 19:00 – 20:30 <b>Adrian Wiik Luka</b> Alexander Dybvik Ken Ove Endresen	
1930-2000	Mia Kjærstad-Schønefeld	Mia Kjærstad-Schønefeld Alexander Gjerstad Heggem	Andreas Nilssen Lande		<b>Fritrening*</b> 19:30 – 21:00 <b>Jon Olav Kvalsund</b>
2000-2030	<b>Hvitt og Gult</b> 20:00 – 21:30 <b>Aleksander Hammervold</b>		<b>Hvitt og Gult</b> 20:00 – 21:30 <b>Cecilie Marie Åsen Knoff</b>		
2030-2100	Mia Kjærstad-Schønefeld Daniel Standal Hofseth Muhammad Arslan Mustafa	<b>Rødt og Sort</b> 20:30 – 22:00 <b>Ronny Flacké Eidsvik</b>	Lisa Victoria F. Lorentzen Anders Pedersen Hofseth Muhammad Arslan Mustafa Minh Huy Vu	<b>Sort</b> 20:30 – 22:00 <b>Vidar Haram Vestnes</b> Rullering	
2100-2130		Erik Schulerud Heggem Adrian Wiik Luka			
2130-2200					
2200-2230					

**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