

Treningstider 2024

TID	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG
1630-1700					
1700-1730	BARN Hvitt 0-1 striper 17:00 – 18:00		BARN Gult 17:00 – 18:00		
1730-1800	Andreas Nilssen Lande Maria Theresa Singson Wadseth Jaycil Ongue Strand		Jannicke Krüger Høiås Beate Krüger Høiås Tor-Andre Ulla Eiken Magnus Ytterland Synnes Johannes Gjørund Eiken		
1800-1830	BARN Grønt og Blått 18:00 – 19:00	BARN Hvitt 2-3 striper 18:00 – 19:00	BARN Grønt og Blått 18:00 – 19:00	Rødt 17:30 – 19:00	
1830-1900	Andreas Nilssen Lande Daniel Albertsen Adrian Singson Wadseth Aleksander Vasilev	Marianne Sørensen Holmem Alexander Gjerstad Heggem Birk Blindheim Ullaland Runar Kristiansen Halse Eivor Myhre	Andreas Nilssen Lande Daniel Albertsen Snorre Leikanger Østraat Birk Viljar Helset	Håkon Høgsberg Hovstein Erling Stenevik Kipperberg	
1900-1930	Team Ålesund* 19:00 – 20:00		Team Ålesund* 19:00 – 20:00		
1930-2000	Andreas Nilssen Lande Mia Kjærstad-Schønefeld	Grønt og Blått 19:00 – 20:30	Adrian Wiik Luka Andreas Nilssen Lande	Grønt og Blått 19:00 – 20:30	
2000-2030		Erik Heggem Mia Kjærstad-Schønefeld Alexander Gjerstad Heggem		Adrian Wiik Luka Alexander Dybvik Ken Ove Endresen	Fritrening* 19:30 – 21:00 Jon Olav Kvalsund
2030-2100	Hvitt og Gult 20:00 – 21:30		Hvitt og Gult 20:00 – 21:30		
2100-2130	Aleksander Hammervold Mia Kjærstad-Schønefeld Daniel Standal Hofseth Muhammad Arslan Mustafa	Rødt og Sort 20:30 – 22:00	Cecilie Marie Åsen Knoff Lisa Victoria F. Lorentzen Anders Pedersen Hofseth Muhammad Arslan Mustafa Minh Huy Vu	Sort 20:30 – 22:00	
2130-2200		Ronny Flacké Eidsvik Erik Schulerud Heggem Adrian Wiik Luka		Vidar Haram Vestnes Rullering	
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