

Treningstider 2026 - Larsgården

TID	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
1630-1700					
1700-1730	BARN Hvitt 0-1 striper 17:00 – 18:00 Alexander Otlo Fernando Perez Vilde Myrheim Sofie Rørhus		BARN Gult 17:00 – 18:00 Jannicke Høiås Kjerstin Kjeseth Andrea Riise Vinje Sarah Riise Vinje		
1730-1800				Grønt og Blått 17:30 – 19:00 Håkon Hovstein Adrian Wadseth Magnus Ytterland	
1800-1830	BARN Grønt & Blått 18:00 – 19:00 Birk Blindheim Ullaland Fernando Perez Evelina Heggen Johansen Nikolai Storheim	BARN 2 Hvitt 2-3 striper 18:00 – 19:00 Marianne Holmem Sørensen Maria Theresa Wadseth Anfeldt Fugledal Kvarsnes Tiril Klockk	BARN Grønt & Blått 18:00 – 19:00 Johannes Eiken Birk Viljar Helseth Tor Andre Eiken Runar Kristiansen Halse		
1830-1900					
1900-1930	Team Ålesund* - Mønster 19:00 – 20:00 Mia Kjærstad Schønefeld Fredrik Ski	Grønt og Blått 19:00 – 20:30 Adrian Wiik Luka Birk Viljar Helseth Alexander Otlo Lea Aurora Espeseth	Team Ålesund* - Sparring 19:00 – 20:00 Adrian Wiik Luka Fernado Perez	Rødt 19:00 – 20:30 Alexander Dybvik Jesper Gulbrandsen Mia Kjærstad Schønefeld Ken Endresen	Fritrening* 19.00 – 21.00 Hallvakt på rotasjon
1930-2000					
2000-2030	Hvitt & Gult 20:00 – 21:30 Aleksander Hammervold Jaycil Ongue-Strand Daniel Standal Hofseth Elias Johan Fylling	Rødt & Sort 20:30 – 22:00 Ronny Flacké Eidsvik	Hvitt & Gult 20:00 – 21:30 Cecilie Marie Knoff Ahmad Ahmadloo Tiril Hoem Brovold Daniel Kristinsson	Sort 20:30 – 22:00 Erik Schulerud Heggem	
2030-2100					
2100-2130					
2130-2200					

BARN: går på barneskole – **UNGDOM:** går på ungdomsskolen og til og med 17 år – **VOKSEN:** +18 år

***Team Ålesund:** Barn, Ungdom og Voksne f.o.m. **blått** belte og oppover

***Fritreninger:** Barn med foreldre, Ungdom og Voksne – ALLE grader! – Ingen instruktør

Treningstider 2026 - Ålesund Folkehøgskole

TID	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
1700-1730					
1730-1800		Barn Hvitt Belte 17:30 – 18:30 Eivor Myhre Era Perez Anders Hofseth Kay Are Ulvestad			
1800-1830					
1830-1900		Hvitt t.o.m Blått Belte 18:30 – 20:00 Alexander Dybvik			
1900-1930					
1930-2000				Hvitt t.o.m Blått Belte 19:30 – 21:00 Vidar Vestnes	
2000-2030					
2030-2100					
2100-2130					
2130-2200					

BARN: går på barneskole – **UNGDOM:** går på ungdomsskolen og til og med 17 år – **VOKSEN:** 18 år

***Team Ålesund i Larsgården:** Barn, Ungdom og Voksne f.o.m. **blått** belte og oppover

***Fritreninger i Larsgården:** Barn med foreldre, Ungdom og Voksne – ALLE grader! Ingen Instruktør

Treningstider 2026 - Osane Idrettshall

TID	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
1700-1730					
1730-1800					
1800-1830		Barn Hvitt Belte 18:00 – 19:00 Erik Heggem Adrian Wadseth			
1830-1900					
1900-1930					
1930-2000		Hvitt Belte 19:30 – 21:00 Erik Heggem	Hvitt Belte 19:30 – 21:00 Lars Tor Silnes		
2000-2030					
2030-2100					
2100-2130					
2130-2200					

BARN: går på barneskole – **UNGDOM:** går på ungdomsskolen og til og med 17 år – **VOKSEN:** 18 år

***Team Ålesund i Larsgården:** Barn, Ungdom og Voksne f.o.m. **blått** belte og oppover

***Fritreninger i Larsgården:** Barn med foreldre, Ungdom og Voksne – ALLE grader! Ingen Instruktør