

# Treningstider 2026 - Larsgården

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

| TID       | MANDAG | TIRSDAG                                                                          | ONSDAG                                                        | TORSDAG | FREDAG |
|-----------|--------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------|--------|
| 1700-1730 |        |                                                                                  |                                                               |         |        |
| 1730-1800 |        |                                                                                  |                                                               |         |        |
| 1800-1830 |        | <b>Barn Hvitt Belte</b><br>18:00 – 19:00<br><b>Erik Heggem</b><br>Adrian Wadseth |                                                               |         |        |
| 1830-1900 |        |                                                                                  |                                                               |         |        |
| 1900-1930 |        |                                                                                  |                                                               |         |        |
| 1930-2000 |        | <b>Hvitt Belte</b><br>19:30 – 21:00<br><b>Erik Heggem</b>                        | <b>Hvitt Belte</b><br>19:30 – 21:00<br><b>Lars Tor Silnes</b> |         |        |
| 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 - Ålesund Folkehøgskole

| TID       | MANDAG | TIRSDAG                                                                                           | ONSDAG | TORSDAG                                                                 | FREDAG |
|-----------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------------------------|--------|
| 1700-1730 |        |                                                                                                   |        |                                                                         |        |
| 1730-1800 |        | <b>Barn Hvitt Belte</b><br>17:30 – 18:30<br><b>Eivor Myhre</b><br>Era Perez<br>Gabriella Pimentel |        |                                                                         |        |
| 1800-1830 |        |                                                                                                   |        |                                                                         |        |
| 1830-1900 |        | <b>Hvitt t.o.m Blått Belte</b><br>18:30 – 20:00<br><b>Alexander Dybvik</b>                        |        |                                                                         |        |
| 1900-1930 |        |                                                                                                   |        |                                                                         |        |
| 1930-2000 |        |                                                                                                   |        | <b>Hvitt t.o.m Blått Belte</b><br>19:30 – 21:00<br><b>Vidar Vestnes</b> |        |
| 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