

HVA	GR	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG	MANDAG
		Gruppe J1:		Maichen Eidem Olsen	Lovis Tønnies
FROKOST	J1	0830-0900	0730-0800	0750-0820	0800-0830
TRENING 1		1045-1230 (B1)	0900-1100 (B1)	09-10 / 10-11 (S)	1000-1130 (B1)
LUNSJ		1245-1315	1115-1145	1100-1145	1145-1215
TRENING 2		1530-1715 (B1)	1345-1515 (L)	1500-1700 (B1)	
MIDDAG		1745-1815	1600-1630	1730-1800	
		Gruppe J2:		Ruben Engen	Jan Sindre Bergsvik
FROKOST	J2	0815-0845	0730-0800	0900-0930	0815-0845
TRENING 1		1045-1230 (B2)	0900-1100 (B2)	11-12 / 12-13 (S)	1000-1130 (B2)
LUNSJ		1245-1315	1130-1200	1300-1345	1200-1230
TRENING 2		1530-1715 (B2)	1500-1630 (L)	1600-1800 (B2)	
MIDDAG		1745-1815	1715-1745	1830-1900	
		Gruppe J3		Åse Kristoffersen	Gerard Gomis Huete
FROKOST	J3	0845-0915	0845-0915	0830-0900	0845-0915
TRENING 1		1215-1400 (B3-1)	1100-1300 (B1)	1100-1300 (B1)	1000-1130 (B3)
LUNSJ		1415-1445	1315-1345	1315-1345	1215-1245
TRENING 2		1700-1845(B3-1)	1615-1745 (L)	15-16 / 16-17 (S)	
MIDDAG		1900-1930	1800-1830	1700-1745	
		Gruppe J4:		Atle Oliver Johansen	Andreas Gundersen
FROKOST	J4	0900-0930	0900-0930	0845-0915	
TRENING 1		1215-1400 (B3-2)	1100-1300 (B2)	1100-1300 (B2)	
LUNSJ		1415-1445	1330-1400	1330-1400	
TRENING 2		1700-1845 (B3-2)	1730-1900 (L)	17-18 / 18-19 (S)	
MIDDAG		1900-1930	1915-1945	1915-2000	
		Gruppe G1		Bendik Dalen/ Jan Erik Wiedemann	Kjell-Hugo Pedersen
FROKOST	G1	0745-0815	0745-0815	0730-0800	0715-0745
TRENING 1		0900-1045 (B1)	09-10/10-11 (S)	0900-1100 (B1)	0830-1000 (B1)
LUNSJ		1115-1145	1100-1130	1115-1145	1045-1115
TRENING 2		1400-1530 (B1)	1400-1600 (B1)	1500-1600 (L)	
MIDDAG		1630-1700	1615-1645	1645-1715	
		Gruppe G2		Tom Jacobsen	Josip Pazin
FROKOST	G2	0730-0800	0900-0930	0740-0810	0725-0755
TRENING 1		0900-1045 (B2)	11-12/12-13 (S)	0900-1100 (B2)	0830-1000 (B2)
LUNSJ		1100-1130	1230-1300	1130-1200	1100-1130
TRENING 2		1400-1530 (B2)	1600-1800 (B2)	1600-1700 (L)	
MIDDAG		1600-1630	1815-1845	1715-1745	
		Gruppe G3		Kjetil Gimnes	Kristoffer Borg Nilsen
FROKOST	G3	0730-0800	0815-0845	0745-0815	0730-0800
TRENING 1		0900-1045 (B3)	1000-1200 (B3)	0900-1100 (B3)	0830-1000 (B3)
LUNSJ		1100-1130	1215-1245	1145-1215	1115-1145
TRENING 2		1400-1530 (B3)	16-17/17-18 (S)	1700-1800 (L)	
MIDDAG		1615-1645	1745-1815+1830-1900	1815-1845	

(B1) = bane 1, (B2) = bane 2, (B3) = bane 3, (B3-1) = oppstart B3 - trening B1, (B3-2) = oppstart B3 - trening B2
(L) = løping utendørs, (S) = styrke på OFO