

Mandag (Hokksund)

Formiddag

Bane nr:

Klokkeslett	1	2	3	4	5
06:00	A og Elite partiet 06:00-07:45 RONNY				
06:30					
07:00					
07:30					
08:00					

Ettermiddag

Bane nr:

Klokkeslett	1	2	3	4	5
16:00	A og Elite partiet 16:00-18:30 (30min basis etter trening) DAG				
16:30					
17:00					
17:30					
18:00	B og C partiet 18:30-19:00 Jon P./Inger Lise B-partiet 19:00-20:00 Jon P.		Medley 18:00-19:00 Jon P.		
18:30			C partiet 19:00-20:00 Inger Lise		
19:00	Masters 20:00-21:00				
19:30					
20:00					
20:30					
21:00					

Tirsdag (Hokksund)

Bane nr:

Klokkeslett	1	2	3	4	5
19:30					
20:00	Ingen parti ennå				
20:30					
21:00					
21:30					

A + elite:

18:15-19:00 - løping

19.00-20:00 - slyngetrening

Tirsdag (Vestfossen)

Bane nr:

Klokkeslett	1	2	3	4	5
17:00	D partiet 17:00-18:00 - Inger Lise				
17:30					
18:00	B partiet 18:00-19:30 - Jon P.				
18:30					
19:00					
19:30	Masters 19:30-20:30				
20:00					
20:30					
21:00					

Onsdag (Hokksund)

Formiddag

Bane nr:

Klokkeslett	1	2	3	4	5
06:00	A + Elite 06:00-08:00 RONNY				
06:30					
07:00					
07:30					
08:00					

Ettermiddag (Vestfossen)

Klokkeslett	1	2	3	4	5
17:30	B partiet 17:30-19.00 RONNY				
18:00					
18:30					
19:00	A og Elite Basis: 18:30-19-00 21.00 Svømming: 19:00-21:00 RONNY				
19:30					
20:00					
20:30					
21:00					

Torsdag (Vestfossen)

Klokkeslett	Bane nr:				
	1	2	3	4	5
16:30	Medley 16:30-17:30 Jon P.				
17:00					
17:30	C og D partiet 17:30-18:30 Jon P.				
18:00					
18:30	A + Elite Basis: 18:00-18:30 Svømming: 18:30-20:30 STIAN				
19:00					
19:30					
20:00					
20:30					

Fredag (Drammensbadet)

Klokkeslett	Bane nr:				
	1	2	3	4	5
17:00	A+Elite 17:00-19.00 DAG				
17:30					
18:00					
18:30					
19:00					

Lørdag (Vestfossen)

Bane nr:

Klokkeslett	1	2	3	4	5
10:00	B-partiet 10:00-11.30 Jon P.		C partiet 10:00-11.00 Inger Lise		
10:30					
11:00					
11:30					
12:00					

Lørdag (Hokksund)

Bane nr:

Klokkeslett	1	2	3	4	5
08:00	A + Elite 08:00-10:00 Rullering				
08:30					
09:00					
09:30					
10:00					
14:30	A + Elite Basis: 14:30-15:15 Svømming: 15:15-17:15 Rullering				
15:00					
15:30					
16:00					
16:30					
17:00					
17:30					