

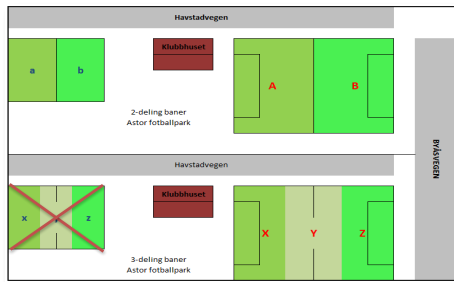
Astor FotballPark - Treningsplan VINTER 17/18 30.oktober 2017 - Seriestart 2017

fra	til	Mandag		Tirsdag		Onsdag		Torsdag		Fredag			
		7.er banen		11.er banen		7.er banen		11.er banen		7.er banen		11.er banen	
		a	b	a	b	a	b	a	b	a	b	a	b
16:00	16:30	x	y	x	y	x	y	x	y	x	y		
16:30	17:00												
17:00	17:30												
17:30	18:00	G05	G06										
18:00	18:30			G2011	G10	J11	J10	J03//04//05	G09	G05			
18:30	19:00			J07//06	J09//08								
19:00	19:30	G16	G04										
19:30	20:00												
20:00	20:30	H Sen Astor 1 & 2											
20:30	21:00			H Vet	Menn Jr.								
21:00	21:30												
21:30	22:00												
22:00	22:30												

fra	til	Lørdag		Søndag	
		7.er banen		11.er banen	
		a	b	a	b
10:00	10:30	x	y	x	y
10:30	11:00				
11:00	11:30				Ballek
11:30	12:00				
12:00	12:30				
12:30	13:00				
13:00	13:30				
13:30	14:00				
14:00	14:30				
14:30	15:00				
15:00	15:30				
15:30	16:00				
16:00	16:30				
16:30	17:00				
17:00	17:30				
17:30	18:00				
18:00	18:30				
18:30	19:00				
19:00	19:30				
19:30	20:00				
20:00	20:30				
20:30	21:00				
21:00	21:30				
21:30	22:00				

Ledig tid (NB 7'er banen blir ikke vinterbrøytet)
Tid sperret for organisert aktivitet pga nabohensynet

Vintervedlikehold
MOT Banen brøytes ikke og kan kun benyttes såfremt forholdene tillater det
11'er banen skal være brøytet til kl 16:00 på ukedag
11'er banen skal være brøytet til kl 14:00 på helg
Banemester: R Hemmingsen - 92807177



Gym sal - fom 30.okt

Sportsplanens ambisjon	sommer		vinter		Tildeling						
	1	2	1	2	man	tir	ons	tor	fre	lør	søn
x H Vet	1	3									
x H Senior	1	3									
x G16	1	3									
x G2004	2	2									
x G2005	2	2									
x G2006	2	2									
x G2007	2	2									
x G2008	1	1									
x G2009	1	1									
x G2010	1	1									
x G2011	1	1									
x D Sen	3	3									
x D Jun	2	3									
x J17	3	3									
x J2003	2	3									
x J2004	2	3									
x J2005	2	2									
x J2006	2	2									
x J2007	2	2									
x J2008	1	2									
x J2009	1	1									
x J2010	1	1									
x J2011	1	1									
Sum	47	52									

Inne Gymsal
Ute 7'er banen så lenge det er snøfritt
Ute 11'er banen

Astor treningsplan Gymsal Vinter 2017_18 Periode: 30.oktober 2017 til 8.april 2018

fra	til	Sverresborg SAL 1		Sverresborg SAL 2		Nyborg			fra	til
		Mandag	Tirsdag	Mandag	Tirsdag	Tirsdag	Torsdag	Fredag		
16:00	16:30								16:00	16:30
16:30	17:00		Ledig	Ledig				Ledig	16:30	17:00
17:00	17:30			Ledig				Ledig	17:00	17:30
17:30	18:00					J2011			17:30	18:00
18:00	18:30	Ledig				J2010			18:00	18:30
18:30	19:00								18:30	19:00
19:00	19:30								19:00	19:30
19:30	20:00	Ledig							19:30	20:00
20:00	20:30				Ledig				20:00	20:30
20:30	21:00								20:30	21:00
21:00	21:30				Ledig				21:00	21:30
21:30	22:00								21:30	22:00