

## TRENINGSTIDER INNESESONGEN \_22/23

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
kl 06:15-10:00	kl 06:15-10:00	kl 06:15-10:00	kl 06:15-10:00		kl 09:00-11:00	kl 09:00-11:00
Gruppe 2, 3 (reserveøkt)	Gruppe 2, 3 (reserveøkt)	Gruppe 2, 3 (reserveøkt)	Gruppe 2, 3 (reserveøkt)			
kl 10:00-12:00	kl 10:00-12:00	kl 10:00-12:00	kl 10:00-12:00		kl 10:00-12:00	kl 10:00-12:00
	Kaffelaget		Kaffelaget		Gruppe 2	Fot/Skitur e.l.
kl 13:00-14:30	kl 13:00-14:30	kl 13:00-14:30	kl 13:00-14:30	kl 13:00-14:30	Gruppe 3	Alle
					kl 12:00-13:00	kl 13:00-14:30
					Gruppe 2	
kl 16:15-17:30	kl 16:15-17:30	kl 16:15-17:30	kl 16:15-17:30	kl 16:15-17:30	Gruppe 3	
kl 16:15-17:30	kl 16:15-17:30	kl 16:15-17:30	kl 16:15-17:30	kl 16:15-17:30	kl 13:00 ----	kl 16:15-17:30
Gruppe 1 (Rolf/Endre)	Gruppe 3 (Sindre)	Gruppe 1 (R/E)	Gruppe 3 (Trygg)			
kl 17:00-18:30	kl 17:00-18:30	kl 17:00-18:30	kl 17:00-18:30	kl 17:00-18:30		
Gruppe 3	(Gruppe 3)	Reserve	Reserve	Master Felles		
kl 18:00-19:30	kl 18:00-19:30	kl 18:00-19:30	kl 18:00-19:30			
Gruppe 2	Gruppe 2	Gruppe (1), 2, 3 Bakkeløp	Gruppe 2			
kl 19:00-20:30	kl 19:00-20:30	kl 19:00-20:30	kl 19:00-20:30			
Master Dame	(Gruppe 2)	Gruppe (1), 2, 3 Basis, Tøying	Master Herre			
kl 19:45-21:30	kl 19:45-21:30	kl 19:45-21:30	kl 19:45-21:30			
Master Herre	Reserve	Gruppe (1), 2, 3 Basis, Tøying	Master Dame			

Gruppe 1 - JunC
Gruppe 2 - JunB
Gruppe 3 - JunA
Master Dame
Master Herr
Gruppe 2, 3 felles