

| Tider<br>Bane | Mandag                  |     | Tirsdag                     |                                 | Torsdag                          |                                 | Fredag         |                         | Lørdag         |                        | Tider<br>lørdag |
|---------------|-------------------------|-----|-----------------------------|---------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|----------------|-------------------------|----------------|------------------------|-----------------|
|               | 1-3                     | 4-6 | 1-3                         | 4-6                             | 1-3                              | 4-6                             | 1-3            | 4-6                     | 1-3            | 4-6                    |                 |
| 1600          |                         |     |                             |                                 |                                  |                                 |                |                         |                |                        | 900             |
| 1630          |                         |     |                             |                                 |                                  |                                 |                | Ungdom 16.00-18.00      |                | Fritt spill 9.00-11-00 | 930             |
| 1700          |                         |     | Ungdom Ambisjon 17.30-19.00 | Ungdom Konkurransse 17.15-19.00 | Ungdom Ambisjon 17.30-19.00      | Ungdom Konkurransse 17.00-18.30 |                | Aktiv                   |                | Alle                   | 1000            |
| 1730          |                         |     |                             |                                 |                                  |                                 |                |                         |                |                        | 1030            |
| 1800          |                         |     |                             |                                 |                                  |                                 |                |                         |                |                        |                 |
| 1830          |                         |     |                             |                                 |                                  |                                 |                |                         |                |                        |                 |
| 1900          | Lagtrening 18.30-20.30  |     | Ungdom Aktiv 19.00-20.30    |                                 | Fritt Ungdom/familie 19.00-20.30 | Lagtrening 18.30-20.30          |                | Fritt spill 18.00-20.00 |                | Alle                   |                 |
| 1930          |                         |     |                             |                                 |                                  |                                 |                |                         |                |                        |                 |
| 2000          |                         |     |                             |                                 |                                  |                                 |                |                         |                |                        |                 |
| 2030          |                         |     |                             |                                 |                                  |                                 |                |                         |                |                        |                 |
| 2100          | Fritt spill 20.30-22-30 |     | Fritt spill 20.30-22-30     |                                 | Fritt spill 20.30-22.30          |                                 |                |                         |                |                        |                 |
| 2130          | Voksne                  |     | Voksne                      |                                 | Voksne                           |                                 |                |                         |                |                        |                 |
| 2200          |                         |     |                             |                                 |                                  |                                 |                |                         |                |                        |                 |
| 2230          |                         |     |                             |                                 |                                  |                                 |                |                         |                |                        |                 |
|               | Haugerudhallen          |     | Oppsal Arena                |                                 | Oppsal Arena                     |                                 | Haugerudhallen |                         | Haugerudhallen |                        |                 |

|  |   |
|--|---|
|  | Lagtrening (elite+ 1. og 2. divisjon)         |
|  | Fritt spill (inkludert lag 3. og 4. divisjon) |
|  | Ungdom Ambisjon (2-3 års-spiller)             |
|  | Ungdom Aktiv (7 klasse og oppover)            |
|  | Ungdom Konkurransse                           |

Ungdom konkurransse vil også ha styrketrening en gang i uken.