

# NOVEMBER 2018

Treningskalender

Grenland  
BS

MANDAG

TIRSDAG

ONSDAG

TORS DAG

FREDAG

LØR/SØN

44

UKE

			1 19.00 – 20.00 m / Instruktør 20.00-22.00 Individuell trening	2 17.00 – 20.00 Individuell trening	3/4 Hvalserien 04.11
notater			Instruktør: Morten	Ansvarlig: Morten	

45

UKE

5 16.00 – 19.00 Individuell trening	6	7	8 19.00 – 22.00 Individuell trening	9 17.00 – 18.30 m / Instruktør 18.30 – 20.00 Individuell trening	10/11 Kristiansand open 10. og 11.11
Ansvarlig: Nick			Ansvarlig: Tonje	Instruktør: Morten	

46

UKE

12 16.00 – 17.00 m / Instruktør. 17.00 – 19.00 Individuell trening	13	14	15 19.00 – 20.00 m / Instruktør 20.00-22.00 Individuell trening	16 17.00 – 20.00 Individuell trening	17/18 Novemberstevne, Tønsberg 17.11 Hvalserien 18.11
Instruktør: Nick			Instruktør: Tonje	Ansvarlig: Morten	

47

UKE

19 16.00 – 19.00 Individuell trening	20	21	22 19.00 – 22.00 Individuell trening	23 17.00 – 18.30 m / Instruktør 18.30 – 20.00 Individuell trening	24/25
Ansvarlig: Nick			Ansvarlig: Tonje	Instruktør: Morten	

48

UKE

26 16.00 – 17.00 m / Instruktør. 17.00 – 19.00 Individuell trening	27	28 Kråkestevne, Moss	29 19.00 – 20.00 m / Instruktør 20.00-22.00 Individuell trening	30 17.00 – 20.00 Individuell trening	Hvalserien 02.12
Instruktør: Nick			Instruktør: Tonje	Ansvarlig: Morten	

49

UKE

notater					