

## Treningskjema HØST 2023

### MANDAG

Tid	Bane 1	Bane 2	Bane 3
15-16		<b>15:00-16:30</b> <b>REKRUTT</b> Herman F Møller (-11) Matteo Hunsrød (-11) Timo Thorgersen (-12) Aleksandra Heian (-11) Agnes Emilie Løvik (-12)	<b>15:00-16:30</b> <b>REKRUTT</b> William Meskanen (-11) Iver Haugen (-11) Ole Grønneflåten (-11)
		AHN/SM	
16-17	<b>16.30-18.00</b> <b>Gul</b>	<b>16.30-18.00</b> <b>Gul</b>	<b>16.30-18.00</b> <b>Gul</b>
17-18	Kristina Valderrama-Larsen (-07) Nora Nødtvedt (-07) Synne Skinnarland Bodding (-07) Erle Wold (-07)	Julia Olstad (-07) Elvira Løken (-07) Marusia Mantrova (-08)	Ludvig Bratsberg Eriksen (-09) Christian Mathias Andresen (-07)
		AHN/SM	
18-19	<b>18:00-19:00</b> <b>Grønn</b> Stefan Idu (-10) Gustav Lemjan (-09) Ulrik Ekelund (-11) Nils Wibye Nærdal (-09) Peter Gillespie (-11) Daniel Arsland Budhavarapu (-15)	<b>18:00 - 19:00</b> <b>Oransje</b> Julian Andersen (-12) Emily Skordal (-11) Jacob Johansen (-13) Sverre Vanem-Rindestu (-11)	<b>Oransje</b> Amandus Nygaard (-11) Sebastian Haraldstad (-13) Theo Anker-Larsen (-11)
		AHN/SM	
19-20		<b>19:00-20:00</b> <b>Voksen</b> Camilla Foss Evensen (-98) Gabor Johan Dalnoki (-58) Stig Gunnar Kristiansen (-67)	<b>19:00-20:00</b> <b>Voksen</b> Hedda Vestøl (-54) Ann-Monica Borhaug (-68) Ingeborg Christoffersen (-84)
		AHN/GZ	
20-21	<b>20:00-21:00</b> strøtime	<b>20:00-21:00</b> <b>Voksen</b> Gøril Hjelseth (-74) Sovi Oktiviani Kjølstad (-75) Morten Ek (-71)	<b>20:00-21:00</b> <b>Voksen</b> Anja Sandegren (-60) Hanne Skirstad (-75)
		AHN/GZ	
21-22	<b>21:00-22:00</b> <b>Voksen</b> Ben Lauritzen (-79) Keneth Akselsen (-76) Hallvard Tvete (-81)	<b>21:00-22:00</b> <b>Voksen</b> Knut Olav Haugen (-80) Knut B.Håland (-63) Geir Pettersen (-68)	<b>21:00-22:00</b> <b>Voksen</b> Jørn Pangerød (-69) Marco Di Modugno (-79)
		AHN/GZ	
22-23	LEDIG	LEDIG	LEDIG