

Treningstider i Valle IL 2017/2018 - Vallehalli

Tid	MÅNDAG			TYSDAG			ONSDAG			TORSDAG			FREDAG		
	Nordstog	Innistog	Systog	Nordstog	Innistog	Systog	Nordstog	Innistog	Systog	Nordstog	Innistog	Systog	Nordstog	Innistog	Systog
17.00 - 17.30							BARNE-TRIM 0-6 ÅR								
17.30-18.00	FOTBALL 3.-4. klasse			FOTBALL 1.-2. klasse				BARNEIDRETT		FOTBALL 5.-7. klasse Jenter					
18.00-18.30	SAMTRENING Alle idrettar 5. - 10. klasse			FOTBALL 8.-10. klasse Gutar			FOTBALL 5.-7. klasse Gutar			FOTBALL 8.-10. klasse Jenter			FOTBALL OLD BOYS		
18.30-19.00															
19.00-19.30															
19.30-20.00			KARE-TRIMMEN	FOTBALL 8.-10. klasse Jenter			JUNIORKLUBBEN UNGDOMSKLUBBEN			FOTBALL 8.-10. klasse Gutar					
20.00-20.30															
20.30-21.00	FOLKEHØGSKULEN			FOLKEHØGSKULEN			FOLKEHØGSKULEN			FOLKEHØGSKULEN					
21.00-21.30															
21.30-22.00															
22.00-22.30	BARNETRIM 0-6 ÅR Annankvar veke i Valle og på Hylestad. Hallen er open for dei som ønskjer å ta med seg sine barn til og med skulealder og leike i hallen. NB! Alle barna må vere i fylgje med foreldre/føresette!			FOTBALL Fram til jol er det berre dei eldste (ungdomsskulen) som har to fotballtreningar i veka, i tillegg til samtrening på måndagar.						SAMTRENING Alle idrettane samarbeidar om ei økt som set fokus på styrke, hurtighet, spenst og kondisjon. Basistrening for fotball utanom sesong, supplement for langrenn i sesong. Innslag og spesielle øvingar frå langrenn, turn, og fotball. Ei økt for alle nivå.					