

Treningsplan K/H MSA/MSB

MAI 2014 - utgave 1, (pr 25/4)



KIL/HEMNE
Fotball

| UKE | Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lørdag | Søndag |
|-----------|--|---------|--|--|---|--|--|
| 18 | 28/4 Seriekamp MSA K/H - KBK2 Ånes kgb 19.30 Oppmøte 18.15 | 29/4 | 30/4 Trening Lade 18.00 Ånes 17.30 | 1. Trening Ånesøyen 18.00 | 2. | 3. Seriekamp MSA Str.heim – K/H Str.heim kgb 15.00 Avreise 12.00 | 4. Seriekamp MSB Vanvik - K/H Åsly kgb 15.00 Avreise 10.00 |
| 19 | 5. Trening Lade 19.30 Ånes 18.00 | 6. | 7. Trening Lade 18.00 Ånes 17.30 MJR-kamp Str.h-H | 8. Trening Lade 21.00 Ånes 18.00 | 9. Trening Ånesøyen 18.00 | 10. Seriekamp MSA K/H - Buvik Ånes kgb 15.00 Oppmøte 13.30 | 11. Seriekamp MSB K/H - Byneset Ånes kgb 16.00 Oppmøte 15.00 |
| 20 | 12. Trening Lade 19.30 Ånes 19.30 | 13. | 14. Trening Lade 18.00 Ånes 17.30 MJR-kamp Orkla-B | 15. Seriekamp MSB Kvik - K/H Åsly kgb 19.00 Avreise 16.15 | 16. | 17. Trening Ånesøyen 19.30 | 18. Seriekamp MSA Orkla – K/H Str.heim kgb 17.00 Avreise 14.45 |
| 21 | 19. Trening Lade 19.30 Ånes 18.00 | 20. | 21. Trening Lade 18.00 Ånes 17.30 MJR-kamp Ranh-H | 22. | 23. Trening Ånesøyen 18.00 | 24. Seriekamp MSA K/H – Ch.lund Ånes kgb 15.00 Oppmøte 13.30 | 25. Seriekamp MSB K/H - Røros Ånes kgb 16.00 Oppmøte 15.00 |
| 22 | 26. Trening Lade 19.30 Ånes 19.30 | 27. | 28. Trening Lade 18.00 Ånes 18.00 MJR-kamp Rødde-B | 29. Seriekamp MSA K/H - Averøyk Ånes kgb 14.00 Oppmøte 12.30 | 30. Trening Ånesøyen 18.30 + sosial samling | 31. MJR-kamp RBK-B | 1/6 |

NB! Møt til trening presis (10 min før) og godt forberedt ! Ta alltid med fotballsko, joggesko + gode, varme klær til ute!

Meld ev. forfall, tidligst mulig, til Olav M. (ev Henry) !

Olav M. Stannestrø - 97667913

Ole J. Singsdal - 91848142

Henry Sødahl - 99258673

Erik Snekvik - 95069379

Inge Berg - 91187002 / Rune Bakken - 95293683

Steinar Lernes - 99517823

