

Treningsplan K/H MSA/MSB

OKTOBER 2014 - utgave 1, (pr 2/10)



KIL/HEMNE
Fotball

UKE	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
40	29/9 Seriekamp MSB K/H – Hitra Ånes kgb 19.30 Oppmøte 18.15 Trening Lade 19.30	30/9	1. Trening (Lade 18.00) Ånes 17.30	2. Trening Lade 19.30 Ånes 17.30 MJR-kamp Rød-H	3.	4. Fellestrening Ånesøyen 17.30 MJR-kamp Verdahl-H	5. Seriekamp MSA K/H – Nardo2 Ånes kgb 16.30 Oppmøte 14.45
41	6. Seriekamp MSB K/H – Flå Ånes kgb 19.30 Oppmøte 18.15 Trening Lade 19.30	7.	8. Trening Lade 18.00 Ånes 17.30 MJR-kamp RBK-H	9. Fellestrening Ånesøyen kgb 18.30	10. Fellestrening Ånesøyen kgb 18.30	11. Seriekamp MSA Sunndal – K/H Sande std gras 15.00 Avreise H'halln 10.30	12. Seriekamp MSB Meldal - K/H Heggøya kgb 13.00 Avreise H'halln 10.45
42	13. Trening Lade 19.30 Ånes 19.30	14.	15. Trening Lade 18.00 Ånes 17.30 MJR-kamp Leva.-B	16.	17. Fellestrening Ånesøyen kgb 19.30	18. Seriekamp MSA K/H – Brattvåg Ånes kgb 16.00 Oppmøte 14.15	19. Seriekamp MSB K/H – Strindheim2 Ånes kgb 14.00 Oppmøte 12.45
43	20. Trening Lade 19.30 Ånes 19.30	21.	22. Trening Lade 18.00 Ånes 17.30 MJR-kamp Sv.b-H	23. Trening Lade 19.30 Ånes 19.30	24.	25. Seriekamp MSA Sv.borg – K/H Havstein kgb 15.00 Avreise H'halln 12.00	26.
44	27. Trening Lade 19.30 Ånes 19.30	28.	29. Trening Lade 18.00 Ånes 18.00	30 Trening Lade 19.30 Ånes 18.00	31.	1/11	2/11

**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. Stamnestrø - 97667913
Ole J. Singsdal - 91848142

Henry Sødahl - 99258673
Erik Snekvik - 95069379

Inge Berg - 91187002 / Rune Bakken - 95293683
Steinar Lernes - 99517823

