

Treningsplan K/H MSA/MSB

SEPTEMBER 2014 - utgave 1, (pr 3/9)



KIL/HEMNE
Fotball

UKE	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
36	1. Seriekamp MSB K/H – Kvik Ånes kgb 19.30 Oppmøte 18.15	2. Trening Ånes 17.30	3. Seriekamp MSA Ch.lund – K/H Ch.lund kgb 19.30 Avreise Hhall 16.30 MJR-kamp SFK.-H	4. Trening Lade 21.00	5. Fellestrening Ånesøyen 18.30	6.	7. Seriekamp MSB Rørøs - K/H Rørøs kgb 15.00 Avreise Hhall 10.30
37	8. Trening Lade 19.30 Ånes 19.30	9.	10. Trening Lade 18.00 Ånes 17.30 MJR-kamp Str.h.-B	11. Trening Lade 18.00 Ånes 19.30	12. Fellestrening Ånesøyen GRAS 18.45	13. Seriekamp MSA Averøykam – K/H Bruhagen gras 15.00 Avreise H'halln 10.45	14.
38	15. Seriekamp MSB K/H – Frøya Ånes kgb 19.30 Oppmøte 18.15 Trening Lade 19.30	16. Trening Ånes 17.30	17. Trening Lade 18.00 Ånes 17.30 MJR-kamp Orkla-H	18.	19. Fellestrening Ånesøyen 18.00	20. Seriekamp MSA K/H – Kolstad Ånes kgb 15.00 Oppmøte 17.45	21.
39	22. Seriekamp MSB Buvik2 - K/H Buvik kgb 20.00 Avreise Hhall 17.30 Trening Lade 19.30	23. MJR-kamp Ranh-B	24. Trening Lade 18.00 Ånes 17.30	25. Trening Lade 19.30 Ånes 17.30	26.	27. Seriekamp MSA Heimdal – K/H Heimdal kgb 15.00 Avreise H' hall 12.15	28.
40	29. Seriekamp MSB K/H – Hitra Ånes kgb 19.30 Oppmøte 18.15 Trening Lade 19.30	30.	1/10 Trening Lade 18.00 Ånes 17.30	2/10 Trening Lade 19.30 Ånes 17.30 MJR-kamp Rød-H	3/10	4/10 Fellestrening Ånesøyen 17.00 MJR-kamp Verdahl-H	5/10 Seriekamp MSA K/H – Nardo2 Ånes kgb 15.00 Oppmøte 13.45

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

