FORDELING TRENINGSTIDER PÅ KONGEN

covid-19 regler HØST/VINTER 2020-2021: max 5 personer per rom

	CII	Styrke	CII	Styrke	CII	Styrke	CII	Styrke	CII	Styrke	CII	Styrke	CII	Styrke
klokke	MANDAG		TIRSDAG		ONSDAG		TORSDAG		FREDAG		LØRDAG		SØNDAG	
06:00														
07:00														
08:00	WANG		NR		HS/HJ/DE		NR		WANG		DE/DS			
08:30														
09:00														
09:30														
10:00	MASTERS		DS/HS				DS/HS				HE/HS			
10:30														
11:00														
11:30														
12:00							MASTERS							
12:30														
13:00														
13:30														
14:00														
14:30														
15:00														
15:30											HJA			
16:00	Jun C/Nyb				Jun C/Nyb									
16:30							HS/HJAB		DS/DJAB					
17:00			HS/HJAB											
17:30	DS/DJAB				DS/DJAB									
18:00														
18:30									HS/HJAB					
19:00							MASTERS/MOSJON							
19:30														
20:00			MASTERS/MOSJON		HS/HJAB									
20:30														
21:00														
22:00														

HJAB/HS trener UTE

Jun C/Nyb trener UTE
Damer trener UTE

HS trerner delvis UTE

Damer trener UTE

Pga Covid-19 smittevern reserveres begge rommene samtidig for de faste gruppene. Gruppenes treningstid er noe forlenget, slik at flest mulig innenfor gruppene får trent - utøvere må fordele seg slik at det ikke er flere enn 5 per rom. Oppvarming må skje UTE. På enkelte dager må noen grupper legge hele treningen UTE. Treningstidene skal overholdes - man kan ikke ha overlapp og komme 'litt tidlig'. Trener for gruppen bestemmer hvem som får trene når innefor gruppenstreningstid. Der det ikke er reservert gruppe-tid gjelder booking systemet.