

FORDELING TRENINGSTIDER PÅ KONGEN - MIDLERTIDIG LØSNING UNDER LOCKDOWN

covid-19 regler VINTER 2021-2022: utenom toppidrett/ungdom kun individuell trening maks 5 personer - booking!

	CII	Styrke	CII	Styrke	CII	Styrke		CII	Styrke	CII	Styrke	CII	Styrke	CII	Styrke	
klokke	MANDAG		TIRSDAG		ONSDAG		klokke	TORSDAG		FREDAG		LØRDAG		SØNDAG		klokke
06:00							06:00									06:00
07:00							07:00									07:00
08:00							08:00									08:00
08:30	TOPPIDRETT		TOPPIDRETT		TOPPIDRETT		08:30		TOPPIDRETT							08:30
09:00	TOPPIDRETT		TOPPIDRETT		TOPPIDRETT		09:00		TOPPIDRETT			HJAB/HE				09:00
09:30	TOPPIDRETT		TOPPIDRETT		TOPPIDRETT		09:30		TOPPIDRETT			HJAB/HE				09:30
10:00							10:00									10:00
10:30							10:30									10:30
11:00							11:00							DJAB/DE		11:00
11:30							11:30							DJAB/DE		11:30
12:00							12:00									12:00
12:30							12:30									12:30
13:00							13:00									13:00
13:30							13:30									13:30
14:00							14:00									14:00
14:30							14:30									14:30
15:00							15:00									15:00
15:30							15:30							TOPPIDRETT		15:30
16:00							16:00									16:00
16:30	JC,B,Nyb				JC,B,Nyb		16:30									16:30
17:00	JC,B,Nyb				JC,B,Nyb		17:00									17:00
17:30							17:30							DE/DJAB		17:30
18:00	DE/DJAB				DE/DJA		18:00							DE/DJAB		18:00
18:30	DE/DJAB		HJA/HE		DE/DJA		18:30							DE/DJAB		18:30
19:00							19:00							HE/HJAB		19:00
19:30					HJA/HE		19:30							HE/HJAB		19:30
20:00							20:00									20:00
20:30							20:30									20:30
21:00							21:00									21:00
22:00							22:00									22:00
	HJAB/HS trener UTE og på Bogstad kl 17		HJBC trener UTE					HJAB/HE trener på Bogstad kl 17								

Pga Covid-19 smittevern reserveres begge rommene samtidig for de juniorer og toppidrettsutøvere gruppene. Gruppens treningstid er noe endret ift normalen slik at det ikke blir flere enn 5-6 per rom eller overlap mellom grupper. Oppvarming må skje UTE. På enkelte dager må noen grupper legge hele treningen UTE. Treningstidene skal overholdes - man kan ikke ha overlap og komme 'litt tidlig'. Trener for gruppen bestemmer hvem som får trene når innefor gruppenstreningsstid. Der det ikke er reservert gruppe-tid bookes tid i bookingsystemet for individuell trening.