

### Treningstider:

**Viderekommende;** kl. 18.00 - 19.30 (Klasse 2, 3 og elite)

**Nybegynnere;** kl. 19.30 - 21.00 (ikke startet og klasse 1)

### Ansvarlige for nybegynnertreningene:

Silje, Karen, Solveig, Charlotte, Reidun (etter påske), Anita, Lise, Yvonne.

Måned	Uke	Dato	Tema	Ansvarlig	Skilt nr.
Januar	1	02.01.2019	Lineføring/fot, vendinger	Karen	106, 107, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 130, 209, 210, 211, 212
	2	09.01.2019	Konkurransbane	Silje	Banetegninger i mappe
	3	16.01.2019	Foran-øvelser, innkallinger	Anita	114, 115, 116, 117, 203, 213, 315, 316, 318, 309
	4	23.01.2019	Konkurransbane	Solveig	Banetegninger i mappe
	5	30.01.2019	AG-hinder	Charlotte	201, 222, 214, 306, 307
Februar	6	06.02.2019	Konkurransbane	Lise	Banetegninger i mappe
	7	13.02.2019	Marsj-øvelser, synkrone vendinger	Yvonne	106-113, 118, 119, 120, 130
	8	20.02.2019	Konkurransbane	Karen	Banetegninger i mappe
	9	27.02.2019	Sitt, dekk, stå-øvelser	silje	101, 102, 103, 104, 105, 301, 314
Mars	10	06.03.2019	Konkurransbane	Solveig	Banetegninger i mappe
	11	13.03.2019	Kjegleøvelser (lukkinger) (+ matskål)	Charlotte	124, 125, 128, 129, 201, 218, 308
	12	20.03.2019	Konkurransbane	Anita	Banetegninger i mappe
	13	27.03.2019	90 grader, 180 grader	Yvonne	108, 109, 110, 111, 112, 113,
April	14	03.04.2019	Konkurransbane	Lise	Banetegninger i mappe
	15	10.04.2019	Helomvendinger, snurr	Karen	130, 218, 308
	16	PÅSKEFERIE	-		
	17	24.04.2019	Konkurransbane	Silje	Banetegninger i mappe
Mai	18	1. MAI	-		
	19	08.05.2019	Lineføring/fot, vendinger, marsj-øvelser	Reidun	106-113, 118-120, 130
	20	15.05.2019	Konkurransbane	Anita	Banetegninger i mappe
	21	22.05.2019	Foranøvelser, innkallinger	Yvonne	114, 115, 116, 117, 203, 213, 315, 316, 318, 309
	22	29.05.2019	Konkurransbane	Lise	Banetegninger i mappe
Juni	23	05.06.2019	Marsjøvelser, synkrone vendinger	Charlotte	106-113, 118, 119, 120, 130
	24	12.06.2019	90 grader, 180 grader	Reidun	108, 109, 110, 111, 112, 113,
	25	19.06.2019	Sitt, dekk, stå-øvelser	Solveig	101, 102, 103, 104, 105, 301, 314
	26	26.06.2019	EVT. klubbmesterskap	ALLE 😊	nærmere info kommer