	Mandag		Tirsdag		Onsdag		Torsdag		Fredag		Lørdag		Søndag	
Trenings-gruppe	**Gutter/ Menn**	**Jenter/ Kvinner**	**Gutter/ Menn**	**Jenter/ Kvinner**	**Gutter/ Menn**	**Jenter/ Kvinner**	**Gutter/ Menn**	**Jenter/ Kvinner**	**Gutter/ Menn**	**Jenter/ Kvinner**	**Gutter/ Menn**	**Jenter/ Kvinner**	**Gutter/ Menn**	**Jenter/ Kvinner**
6 år (høst)					17.00 - 18.00	17.00 - 18.00								
7 år	17.00-18.30	17.00-18.30			**Kampdag (17.00-18.30)**	**Kampdag (17.00-18.30)**					Kampdag	Kampdag		
8 år	17.00-18.30	17.00-18.30			**Kampdag**	**Kampdag**	(17.00-18.30)	(17.00-18.30)						
9 år	17.00-18.30	17.00-18.30			**Kampdag**	**Kampdag**	(17.00-18.30)	(17.00-18.30)						
10 år	17.00-18.30	17.00-18.30			**Kampdag (17.00-18.30)**	**Kampdag (17.00-18.30)**	17.00-18.30	17.00-18.30						
11 år	**Kampdag 17.00-18.30**	**Kampdag 17.00-18.30**	17.00-18.30	17.00-18.30			17.00-18.30	17.00-18.30						
11 år														
11 år														
12 år	**Kampdag 17.00-18.30**	**Kampdag 17.00-18.30**	17.00-18.30	17.00-18.30			17.00-18.30	15:30-17:00	(17.00-18.30)	(17.00-18.30)				
13 år	18.30-20.00	18.30-20.00	18.30-20.00	18.30-20.00	**Kampdag**	**Kampdag**	18.30-20.00	18.30-20.00	(18.30-20.00)	(18.30-20.00)				
13 år														
14 år	18.30-20.00	15:30-17:00	18.30-20.00	(18.30-20.00)	(18.30-20.00)		**Kampdag 18.30-20.00**	Kampdag	**Kampdag**	Kampdag				
16 år	18.30-20.00	18.30-20.00	18.30-20.00		18.30-20.00	18.30-20.00	**Kampdag 18.30-20.00**	**Kampdag 18.30-20.00**	**Kampdag**	**Kampdag**				
Junior	18.30-20.00		**Kampdag 18.30-20.00**	**Kampdag**	18.30-20.00		18.30-20.00							
Senior A	20.00-21.30	20.00-21.30	20.00-21.30		20.00-21.30	Kampdag 20:00-21:30	20.00-21.30	20.00-21.30			**Kampdag**			
Senior B	(Kampdag) 20:00-21:30		20.00-21.30	**(Kampdag)**				20.00-21.30						
Veteran M34	**(Kampdag)**		20.00-21.30											
Veteran M49	**(Kampdag)**				20.00-21.30									