PROGRAM FOR AVKAST 2026

Lørdag	Hall	Aula	Kantine	Møterom
Kl 10-1115	Posisjonstrening junior, 2011, 2012 med trenere fra herrer senior			10:00 Trenemøte
Kl 1115-1215	Posisjonstrening 2013-2014 med trenere fra damer senior	1115-12: Foredrag "Spis smart" 16+ (2010+)		
Kl 1215-1330	Trening 2015-2016 med trenere fra junior	1215-13: Foredrag "Spis smart" 12-15 år (2011-2014)	Lunch (spillere har med matpakke), selger også baguetter og sushi i kiosken	
1330-14	**Spillerpresentasjon, klubb-bilde**			
14-1430	**Felles trening for alle med instruktør**		**Smoothie og frukt etter felles trening**	
1430-1515	Trening 2017-2018-2019 med trenere fra junior/senior	**Mingletid**		14:30 Lagledermøte
1530-1800	**Sverresborgfest. Hoppeslott, shoot-arena, skuddmåling**	**Musikk. Gaming.**	**Mat - gratis burger til alle spillere og lagsapparat. Salg av burger og sushi.**	
Søndag Kl 1430	3. div kvinner Sverresborg - Ørland			

Uthevet skrift: For alle lag