

Treningstider for Freidig Sportsklubb

[Freidig sportsklubb](#) tilbyr trening i [alpin](#), [fotball](#), friidrett, [håndball](#), [innebandy](#), [orientering](#) og freestyle.

Merk: Treningene er i forhold til prioritert sesong for sommer og vinteridrett.

I hovedsak avslutter fotball og orientering sine treninger medio oktober.

Håndball, innebandy, alpint og freestyle avslutter sine treninger medio april.

Sesongen forskyves noe med økt aldersklasse og forlenget seriespill, kvalifiseringer og finaler på lokalt, regionalt og nasjonalt nivå.

1. trinn jenter/6 år/2008

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
	16-17 Innebandy J+G	17-18 Innebandy		
16-17 Håndball				

1. trinn gutter/6 år/2008

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
	16-17 Innebandy			

2. trinn jenter/ 7 år/2007

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
	17-18 Innebandy J+G	1730-1830 Fotball	17-18 Innebandy	
17-18 Håndball			17-18 Fotball	

2. trinn gutter/7 år/2007

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
	17-18 Innebandy	1730-1830 Fotball	17-18 Fotball	

3. trinn jenter/8 år/2006

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
1730-1830 Fotball		1800-1915 Orientering	17-18 Innebandy	
17-18 Håndball				

3. trinn gutter/8 år/2006

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
		1730-18 Fotball	16-17 Innebandy	
		18-1915 Orientering		

4. trinn jenter/9 år/2005

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
1730-1830 Fotball		18-1915 Orientering		
17-18 Håndball	1730-1830 Håndball	19-20 Innebandy		

4. trinn gutter/9 år/2005

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
1730-1830 Fotball		16-17 Fotball	17-18 Innebandy	
		18-1915 Orientering		

5. trinn jenter/10 år/2004

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
	16-17 Fotball	16-17 Fotball	19-20 Alpint	
		1730-1855 Freestyle		
		18-1915 Orientering		
		19-20 Innebandy		
		18-19 Håndball		17-1830 Håndball

5. trinn gutter/10 år/2004

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
	16-17 Fotball	16-17 Fotball	18-19 Innebandy	
	17-18 Håndball	1730-1855 Freestyle	19-20 Alpint	
		18-1915 Orientering	17-18 Håndball	

6. trinn jenter/11 år/2003

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
16-1730 Fotball		18-1930 Fotball	19-20 Alpint	
18-1930 Håndball	1830-1930 Håndball	1730-1855 Freestyle		
		18-1915 Orientering		
		19-20 Innebandy		

6. trinn gutter/11 år/2003

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
16-1730 Fotball		18-1930 Fotball	19-20 Alpint	17-18 Håndball		1530-17 Fotball
16-1730 Innebandy		1730-1855 Freestyle				
19-20 Håndball		18-1915 Orientering				
		17-1830 Innebandy				

7. trinn jenter/ 12 år/2002

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
18-19 Håndball	1730-19 Fotball	1730-1855 Freestyle	16-17 Fotball	18-19 Håndball
	19-21 Alpint	18-1915 Orientering	19-21 Alpint	
		19-20 Innebandy		

7. trinn gutter/12 år/2002

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
16-1730 Innebandy	1730-19 Fotball	1730-1855 Freestyle	16-17 Fotball	
	19-21 Alpint	18-1915 Orientering	19-21 Alpint	
		17-1830 Innebandy		

8. trinn jenter/13 år/2001

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Tors	Fre	Lør	Søndag
18-1915 Orientering	19-21 Alpint	1900-2025 Freestyle	19-21 Alpint			17-1830 Fotball
1830-1930 Fotball		18-1915 Orientering				
		1930-21 Fotball				

8. trinn gutter/13 år/2001

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
18-1915 Orientering	19-21 Alpint	19-2025 Freestyle	19-21 Alpint	
1830-1930 Fotball		18-20 Orientering	1730-1830 Håndball	
17-18 Håndball		1930-2100 Fotball		

9. trinn jenter/14 år/2000

Mandag	Tirs	Onsdag	Tors	Fre	Lør	Søndag
18-1915 Orientering	19-21 Alpint	19-2025 Freestyle	18-1930 Fotball			17-1830 Fotball
1930-21 Fotball		18-1915 Orientering	19-21 Alpint			

9. trinn gutter/14 år/2000

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
16-1730 Innebandy	1730-1845 Innebandy	19-2025 Freestyle	18-1930 Fotball	1715-18 Innebandy		17-1830 Fotball
18-1915 Orientering	19-21 Alpint	18-1915 Orientering	19-21 Alpint			
1930-21 Fotball						

10. trinn jenter/15/1999

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
18-1915 Orientering	19-2030 Fotball	1730-1855 Freestyle	1930-21 Fotball			1830-20 Fotball
	19-21 Alpint	18-1915 Orientering	19-21 Alpint			

10. trinn gutter/15 år 1999

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
18-1915 Orientering	19-2030 Fotball	19-2025 Freestyle	1930-21 Fotball	1830-20 Innebandy		1830-20 Fotball
1915-21 Innebandy	19-21 Alpint	18-1915 Orientering	19-21 Alpint			
		1830-2015 Innebandy				