

# Treningsplan for rekrutt gruppe sesong 21/22



Uke	Dag	Hva?	Hvor?
44	02.nov Tirsdag	Bowling med foreldremøte	Lucky Bowl Lørenskog, Metro senter
	04.nov Torsdag	Øst-natt cup 1	Lørenskog videregående skole
45	09.nov Tirsdag	Innetrening	Finstad skole
	11.nov Torsdag	Øst-natt cup 2	Bråtejordet Skole
46	16.nov Tirsdag	Innetrening	Finstad skole
	18.nov Torsdag	Innendørs klubbmesterskap natt med klubbutviklingsmøte og pizza	Lørenskog videregående skole
47	23.nov Tirsdag	Innetrening	Finstad skole
	25.nov Torsdag	Øst-natt cup 3	Rådhusparken
48	30.nov Tirsdag	Innetrening	Finstad skole
	02.des Torsdag	Øst-natt cup 4	Lørenskog videregående skole
49	07.des Tirsdag	Innetrening	Finstad skole
50	14.des Tirsdag	Innetrening	Finstad skole
	16.des Torsdag	Juleavslutning m/julegrøt	Skihytta Lørenskog
1	04.jan Tirsdag	Innetrening/utetrening	Lørenskog videregående skole
2	11.jan Tirsdag	Innetrening/utetrening	Sørlihavna/Finstad Skole
	13.jan Torsdag	Gate-o-løp med pizza	Lørenskog videregående skole
3	18.jan Tirsdag	Innetrening/utetrening	Sørlihavna/Finstad Skole
4	25.jan Tirsdag	Innetrening/utetrening	Sørlihavna/Finstad Skole
28-30 januar		Familiesamling på budor	
5	01.feb Tirsdag	Innetrening/utetrening	Sørlihavna/Finstad Skole
6	08.feb Tirsdag	Innetrening/utetrening	Sørlihavna/Finstad Skole
	10.feb Torsdag	Gate-o-løp med pizza	Lørenskog videregående skole
7	15.feb Tirsdag	Innetrening/utetrening	Sørlihavna/Finstad Skole
8	22.feb Tirsdag	Vinterferie	
9	01.mar Tirsdag	Foreslått dato - slalåm / snowboard SNØ	
	03.mar Torsdag	Gate-o-løp med pizza	Lørenskog videregående skole
10	08.mar Tirsdag	Innetrening/utetrening	Sørlihavna/Finstad Skole
11-13 mars		Familiesamling Nordjysk (Danmark)	
11	15.mar Tirsdag	Innetrening/utetrening	Sørlihavna/Finstad Skole
12	22.mar Tirsdag	Innetrening/utetrening	Sørlihavna/Finstad Skole
13	29.mar Tirsdag	Innetrening/utetrening	Sørlihavna/Finstad Skole
	31.mar Torsdag	Gate-o-løp med pizza	Lørenskog videregående skole
14	05.apr Tirsdag	Oslo City cup	
15	12.apr Tirsdag	Påskeferie	
16	19.apr Tirsdag	Oslo City cup	
17	26.apr Tirsdag	Oslo City cup	
18	03.mai Tirsdag	Oslo City cup	