

# Viking Sprek våren 2015 Timeplan

<b>Tirsdager Stor og Sprek kl 18.00-19.00: Trener:</b>				
<b>Dag</b>	<b>Dato</b>	<b>Sted</b>	<b>Aktivitet 6-11</b>	<b>Aktivitet 12-16</b>
Tirsdag	13. Jan	Ung Viking	Div. leker/bli kjent	Div. leker/bli kjent
Tirsdag	20. Jan	Ung Viking	Stafetter	Styrketrening
Tirsdag	27. jan	Ung Viking	Samarbeidsleker	Koordinasjon
Tirsdag	3. feb	Ung Viking	Basistrening	Basistrening
Tirsdag	10. Feb	Ung Viking	Hoppetrening	Spensttrening
Tirsdag	17. Feb.	Ung Viking	Turn	Sirkeltrening
Tirsdag	24. Feb.	VINTERFERIE	VINTERFERIE	VINTERFERIE
Tirsdag	03. Mars	Ung Viking	Lek og moro!	Kickboxing
Tirsdag	10. Mars	Ung Viking	Sirkeltrening	Slyngetrening
Tirsdag	17. Mars	Åstveithallen	Svømming	Svømming
Tirsdag	24. Mars	Ung Viking	Samarbeidsleker	Samarbeidsleker
Tirsdag	31. Mars	Ung Viking	Påskeferie	Påskeferie
Tirsdag	07. April	Ung Viking	Dans	Dans
Tirsdag	14. April	Ung Viking	Koordinasjon	Koordinasjon
Tirsdag	21. April	Ung Viking	Basistrening	Koordinasjonstrening
Tirsdag	28. April	Møter i Vikinghallen	Stoltzen	Stoltzen
Tirsdag	05. Mai	Ung Viking	Lek og morro	Slyngetrening
Tirsdag	12. Mai	Ung Viking	Koordinasjon	Egen trening
Tirsdag	19. Mai	Ung Viking	Basisøvelser	Egen trening
Tirsdag	26. Mai	Møter i Vikinghallen	Ute/Festningen	Ute/Festningen
Tirsdag	02. Juni	Ung Viking	Dere leder treningen!	Dere leder treningen!
Tirsdag	09. Juni	Ung Viking	Lek og morro	Sirkeltrening

<b>Dag</b>	<b>Dato</b>	<b>Sted</b>	<b>Aktivitet 6-11</b>	<b>Aktivitet 12-16</b>
Torsdag	15. Jan	Storsalen	Div. leker/bli kjent	Div. leker/bli kjent
Torsdag	22. Jan	Storsalen	Hinderløype	Hinderløype
Torsdag	29. Jan	Storsalen	Turn	Turn
Torsdag	05. Feb	Storsalen	Hoppematte/leker	Hoppematte/leker
Torsdag	12. Feb	Storsalen	Lek og styrke	Styrketrening
Torsdag	19. Feb.	Storsalen	Dans	Dans
Torsdag	26. Feb.	VINTERFERIE	Ingen trening	Ingen trening
Torsdag	05. Mars	Storsalen	Ballspill	Ballspill
Torsdag	12. Mars	Storsalen	Koordinasjon og basisøvelser	Koordinasjon og basisøvelser
Torsdag	19. Mars	Storsalen	Turn	Turn
Torsdag	26. Mars	Åstveithallen	Svømming	Svømming
Torsdag	02. April	Påskeferie	Ingen trening	Ingen trening
Torsdag	09. April	Storsalen	Styrke	Styrke
Torsdag	16. April	Storsalen	Basisøvelser	Basisøvelser
Torsdag	23. April	Storsalen	Ballspill	Ballspill
Torsdag	30. April	Storsalen	Lek og moro	Hinderløype
Torsdag	07. Mai	Møter i Vikinghallen	Stoltzen	Stoltzen
Torsdag	14. Mai	Kr. Himmelfartsdag	Ingen trening	Ingen trening
Torsdag	21. Mai	Møter i Vikinghallen	Festningen	Festningen
Torsdag	28. Mai	Storsalen	Håndball	Håndball
Torsdag	04. Juni	Storsalen	Dere leder treningen!	Dere leder treningen!
Torsdag	11. Juni	Storsalen	Trening og Avslutning	Trening og Avslutning