

Treningstider fordelt på grupper

Elite Stig	Sted	Land	Styrke	Vann
Mandag	Sogn	05:30-05:45		05:45-07:30
	Tøyen	16:15-16:30	18:30-19:30	16:30-18:30
Tirsdag	Sogn	17:15-18:00		18:00-20:00
Onsdag	Sogn	05:30-05:45		05:45-07:30
	Holmenkollen	18:00-19:30		
Torsdag	Sogn	16:00-16:15+18:00-18:30		16:15-18:00
Fredag	Sogn	05:30-05:45		05:45-07:30
	Tøyen	16:15-16:30	18:30-19:30	16:30-18:30
Lørdag	Tøyen	06:30-07:00+09:00-09:30		07:00-09:00
Totalt		5t 15min	2 t	15 t

Elite Michael	Sted	Land	Styrke	Vann
Mandag	Sogn	05:30-06:00		06:00-07:30
Tirsdag	Sogn	05:30-06:00		06:00-07:30
	Tøyen	18:00-18:30		18:30-20:30
Onsdag	Sogn			16:00-17:30
	Holmenkollen	18:00-19:30		
Torsdag	Sogn	05:30-06:00		06:00-07:30
	Tøyen	18:00-18:30		18:30-20:30
Fredag	Sogn	18:00-19:00		16:00-18:00
Lørdag	Tøyen	06:30-07:00+09:00-09:30		07:00-09:00
Totalt		6t		12 t

U6	Sted	Land	Styrke	Vann
Mandag	Sogn	05:30-05:45		05:45-07:30
Tirsdag	Sogn	18:00-19:00		16:00-18:00
Onsdag	Holmenkollen	18:00-19:30		
Torsdag	Sogn	05:30-05:45		05:45-07:30
	Tøyen	17:00-18:15		18:30-20:30
Fredag	Sogn	17:30-18:30		16:00-17:30
Lørdag	Sogn	07:30-08:00		08:00-10:30
Totalt		4t 45min		11 t

U5	Sted	Land	Styrke	Vann
Mandag	Sogn	17:00-18:00		18:00-20:00
Tirsdag	Sogn	18:00-19:00		16:00-18:00
Onsdag	Holmenkollen	18:00-19:30		
Torsdag	Sogn	05:30-05:45		05:45-07:30
	Sogn	17:30-18:00		18:00-20:00
Lørdag	Sogn	07:30-08:00		08:00-10:00
Totalt		4t 45min		9t 45 min

U4	Sted	Land	Styrke	Vann
Mandag	Sogn	16:00-16:30		16:30-18:30
Onsdag	Holmenkollen	18:00-19:30		
Torsdag	Sogn	18:00-19:00		19:00-20:00
Fredag	Sogn	17:30-18:00		18:00-19:30
Lørdag	Sogn	09:30-10:00		10:00-11:30
Totalt		2t 30min		6t

U3	Sted	Land	Styrke	Vann
Mandag	Sogn	18:00-18:30		16:30-18:00
Onsdag	Holmenkollen	18:00-19:30		
Torsdag	Sogn	17:00-18:00		18:00-19:00
Lørdag	Sogn	09:30-10:00		10:00-11:30
Totalt		2t		4t