



Månedspan for Sept/Okt 2015

Dag	Dato	Tid	Sted	Aktivitet	Kommentar
Uke 38					
Man	14.09	17:30	Skedsmo Stadion	Trening	Oppmøte 17:15
Man	14.09	18:45	Skedsmo Stadion	Rekrutt – Nannestad	Oppmøte 17:45
Tirs	15.09	17:30	Avancia	Styrke/Tempo/Restitusjon	Oppmøte 17:15
Tor	17.09	19:00	Skedsmo Stadion	Trening	Oppmøte 18:45
Fre	18.09	17:15	Skedsmo Stadion	Trening	Oppmøte 17:00
Lør	19.09	16:00	Skedsmo Stadion	Skedsmo – Gjerdrum	Oppmøte 14:30
Søn	20.09	Fritt	Etter eget ønske	Restitusjon	Obligatorisk egentrening
Søn	20.09	17:00	Årnes K-gress	Raumnes & Årnes – Rekrutt	Oppmøte 16:00 Direkte
Uke 39					
Man	21.09	17:15	Skedsmo Stadion	Trening	Oppmøte 17:00
Tirs	22.09	17:30	Avancia	Styrke/Interval	Oppmøte 17:15
Tor	24.09	19:00	Skedsmo Stadion	Trening	Oppmøte 18:45
Fre	25.09	17:15	Skedsmo Stadion	Trening	Oppmøte 17:00
Uke 40					
Man	28.09	17:30	Skedsmo Stadion	Trening	Oppmøte 17:15
Tirs	29.09	20:00	Briskeby	Hamkam 2 - Skedsmo	Oppmøte 18:45
Ons	30.09	20:45	Skedsmo Stadion	Rekrutt – Eidsvold IF	Oppmøte 19:45
Tor	01.10	19:00	Skedsmo Stadion	Trening	Oppmøte 18:45
Fre	02.10	17:15	Skedsmo Stadion	Trening	Oppmøte 17:00
Søn	04.10	????	Skedsmo Stadion	Trening	Tidspunkt kommer....
Uke 41					
Man	05.10	20:30	Skedsmo Stadion	Skedsmo – Ull/kisa 2	Oppmøte 19:00
Tirs	06.10	17:30	Avancia	Restitusjon/Styrke	Oppmøte 17:15
Tirs	06.10	19:00	Skedsmo Stadion	Rekrutt – Fet	Oppmøte 18:00
Tor	08.10	19:00	Skedsmo Stadion	Trening	Oppmøte 18:45
Fred	09.10	17:15	Skedsmo Stadion	Trening	Oppmøte 17:00
Lør	10.10	16:00	Føyka K-gress	Asker – Skedsmo	Oppmøte 14:45 Direkte
Søn	11.10	Fritt	Etter eget ønske	Restitusjon	Obligatorisk egentrening
Uke 42					
Man	12:10	19:00	Bjørkelangen K-gress	Aurskog/Høland – Rekrutt	Oppmøte 18:00 Direkte
Tirs	13.10	17:30	Avancia	Styrke/Restitusjon	Oppmøte 17:15
Tor	15.10	19:00	Skedsmo Stadion	Trening	Oppmøte 18:45
Fred	16.10	17:15	Skedsmo Stadion	Trening	Oppmøte 17:00
Lør	17.10	16:00	Skedsmo Stadion	Skedsmo - Skjetten	Oppmøte 14:30
Søn	18.10	Fritt	Etter eget ønske	Restitusjon	Obligatorisk egentrening
Søn	18.10	14:00	Skedsmo Stadion	Rekrutt – Gjelleråsen	Oppmøte 13:00
Uke 43					
Man	19.10	17:15	Skedsmo Stadion	Trening	Oppmøte 17:00
Tirs	20.10	17:30	Avancia	Styrke/Interval	Oppmøte 17:15
Tor	22.10	19:00	Skedsmo Stadion	Trening	Oppmøte 18:45
Fred	23.10	17:15	Skedsmo Stadion	Trening	Oppmøte 17:00
Lør	24.10	15:00	Nordkisa St K-gress	Hauer seter – Skedsmo	Oppmøte 13:30 Direkte
Sesongavslutning samme kveld ☺					
Generell informasjon					
<ul style="list-style-type: none"> • Ved forfall gi beskjed og begrunnelse til Tommy (90 12 07 61). I GOD TID SENEST 14:00 (samme dag) • Ta med leggskind på trening, dette er ikke et ønske men krav til samtlige spillere på spill økter. 					