

OKTOBER	NOVEMBER	DESEMBER
<b>UKE 40</b> Tirsdag 3/10 <b>HØSTFERIE</b>		<b>UKE 49</b> Tirsdag 5/12: Som normalt på Steinrøys Kl. 1830: Kondisjon Kl. 1915: Styrke
<b>UKE 40</b> Torsdag 5/10 <b>HØSTFERIE</b>	<b>UKE 44</b> Torsdag 2/11: Som normalt på Steinrøys Kl. 1830: Styrke Kl. 1915: Kondisjon	<b>UKE 49</b> Torsdag 7/12: Som normalt på Steinrøys Kl. 1830: Styrke Kl. 1915: Kondisjon
<b>UKE 41</b> Tirsdag 10/10: Som normalt på Steinrøys Kl. 1830: Kondisjon Kl. 1915: Styrke	<b>UKE 45</b> Tirsdag 7/11: Som normalt på Steinrøys Kl. 1830: Kondisjon Kl. 1915: Styrke	Fra UKE 50 juleferie hvis ikke treninger i løpet av høsten blir utsatt pga uforutsette hendelser. Da kan uke 50 bli benyttet til «oppsamlingsuke»
<b>UKE 41</b> Torsdag 12/10: Som normalt på Steinrøys Kl. 1830: Styrke Kl. 1915: Kondisjon	<b>UKE 45</b> Torsdag 9/11: Som normalt på Steinrøys Kl. 1830: Styrke Kl. 1915: Kondisjon	
<b>UKE 42</b> Tirsdag 17/10: Som normalt på Steinrøys Kl. 1830: Kondisjon Kl. 1915: Styrke	<b>UKE 46</b> Tirsdag 14/11: Som normalt på Steinrøys Kl. 1830: Kondisjon Kl. 1915: Styrke	
<b>UKE 42</b> <b>Onsdag 18/10:</b> <b>OBS! onsdagstrening på Steinrøys i stedet for torsdag.</b> Kl. 1830: Styrke Kl. 1915: Kondisjon	<b>UKE 46</b> <b>Onsdag 15/11:</b> <b>OBS! onsdagstrening på Steinrøys i stedet for torsdag.</b> Kl. 1830: Styrke Kl. 1915: Kondisjon	
<b>UKE 43</b> Tirsdag 24/10: Som normalt på Steinrøys Kl. 1830: Kondisjon Kl. 1915: Styrke	<b>UKE 47</b> Tirsdag 21/11: Som normalt på Steinrøys Kl. 1830: Kondisjon Kl. 1915: Styrke	
<b>UKE 43</b> Torsdag 26/10: Som normalt på Steinrøys Kl. 1830: Styrke Kl. 1915: Kondisjon	<b>UKE 47</b> Torsdag 23/11: Som normalt på Steinrøys Kl. 1830: Styrke Kl. 1915: Kondisjon	
<b>UKE 44</b> Tirsdag 31/10: Som normalt på Steinrøys Kl. 1830: Kondisjon Kl. 1915: Styrke	<b>UKE 48</b> Tirsdag 28/11: Som normalt på Steinrøys Kl. 1830: Kondisjon Kl. 1915: Styrke	
	<b>UKE 48</b> Torsdag 30/11: Som normalt på Steinrøys Kl. 1830: Styrke Kl. 1915: Kondisjon	