

## Träningsprogram Vinter 2010-2011

### Bredaryds SOK

Onsdagar, ungdomsträning	
Datum	Samling
27 Okt	Sporthallen 18.00
3 Nov	Sporthallen 18.00
10 Nov	Sporthallen 18.00
17 Nov	Sporthallen 18.00
24 Nov	Sporthallen 18.00
1 Dec	Sporthallen 18.00
8 Dec	Sporthallen 18.00
15 Dec	Sporthallen 18.00
5 Jan	Sporthallen 18.00
12 Jan	Sporthallen 18.00
19 Jan	Sporthallen 18.00
26 Jan	Sporthallen 18.00
2 Feb	Sporthallen 18.00
9 Feb	Sporthallen 18.00
23 Feb	Sporthallen 18.00
2 Mars	Sporthallen 18.00
9 Mars	Sporthallen 18.00
16 Mars	Avslutning 18.00

**Tider: Ungdomsträning**  
 Samling: 17.55, springer iväg: 18.00  
 Inomhusträn. lilla gruppen: 18.30-19.30  
 Inomh.stora/mellan gruppen: 19.00-20.00  
**Kontaktperson Magnus K.** 073-0697080

**Gympa måndagar**  
**Tid:** kl. 17.30-18.30  
**Plats:** Bredaryds skolas gymnasiskal  
**Datum:** 1/11-10, 8/11, 15/11, 22/11, 29/11, 6/12, 10/1-2011, 17/1, 24/1, 31/1, 7/2, sportlov, 21/2, 28/2, 7/3, 14/3, 21/3, 28/3  
**Ledare: Annica Höglund** 0370/71574

Torsdagar, klubbträning och Öppet Hus		
Datum	Samling	ÖppetHus-värd
4 Nov	18.00 Klubbstugan	Styrelsen
11 Nov	18.00 Klubbstugan	Marianne o Ulf Eriksson
18 Nov	18.00 Klubbstugan	Carina Svensson/Mats Nylund
25 Nov	18.00 Klubbstugan	Anneli o Per Sigvardsson
2 Dec	18.00 Klubbstugan	Erèn o Thomas Albinsson
9 Dec	18.00 Klubbstugan	Ann-Marie o Bengt Johansson
16 Dec	18.00 Klubbstugan	<b>Lucia</b> Fam. Trofast
13 Jan	18.00 Klubbstugan	Anna Karlsson/Henrik Jonsson
20 Jan	18.00 Klubbstugan	Christina o Peter Aronsson
27 Jan	18.00 Klubbstugan	Lena och Stefan Lindström
3 Feb	18.00 Klubbstugan	Eva och Christer Jansson
10 Feb	18.00 Klubbstugan	Kennet Waltersson
17 Feb	18.00 Klubbstugan	Mariann Jönsson/Mikael H
24 Feb	18.00 Klubbstugan	<b>Årsmöte</b> Kristina o Stefan J
3 Mars	18.00 Klubbstugan	Anne T och Stefan S
10 Mars	18.00 Klubbstugan	Boel J o Nils-Åke E

#### ÖppetHus-värdens uppgifter:

- Från kl.19.00 serveras kaffe och te till brödet, (detta finns inköpt och är levererat till klubbstugan) kostnad 10,- för vuxen och 5 kr för ungdomar. Man **måste inte** träna för att fika!
- Fruktar eller ev kakor ordnar värden själv.
- Städning enl städschema, vid förhinder byt med någon annan.

**Öppet-Hus träningen** startar kl 18.00 ombytta och klara. Träningen består av distanspass (löpning) av varjerande längd. Målgrupp i första hand från 14 år och uppåt.  
 Medtag pannlampa (finns 6st. att låna i klubbstugan).  
 Efter träningen duschar och fikar vi.  
 Träningsansv: Peter Thelin, Torbjörn Johansson och Mats Nylund

#### Söndagar, långpass och fika

Datum	Samling	Typ av träning	Ansvarig	Tel
5 Dec	Forsheda	Långpass	Fam. Aronsson	0370-81806
12 Dec	Kulltorp	Långpass	Fam. Albinsson	0370-82133
19 Dec	Klubbstugan	Julrushen	Svensson/Skalberg	0370-80808
2 Jan	Klubbstugan	Långpass	Fam. L-G Larsson	0370-80723
9 Jan	Eskilstorp	Långpass	Fam. Johansson	0370-85018
16 Jan	Gnosjö	Långpass	Fam. Elmblad	0370-98353
23 Jan	Hamra	Långpass	Fam. Ask	0370-84035
30 Jan	Torskinge	Långpass	Nylund/Svensson	0370-88031
6 Feb	Anderstorp	Långpass	Svensson/Turesson	0371-15145
13 Feb	Bredaryd (Surahalla)	Långpass	Henrik Jonsson	0370-85060
20 Feb	Värnamo	Långpass	Fam. Sigvardsson	0370-12045
27 Feb	Fryele	Långpass	Fam Andersson	0370-695005
06-mar	Reftele	Långpass	Westin/Karlsson	0371-20784
<b>BSOK.s planeringsdag Lördag 22 Januari 2011. Missa inte det!</b>				

Tid och plats meddelas genom klubbmeddelande i Värnamo Nyheter ([annonser@varnamonyheter.se](mailto:annonser@varnamonyheter.se)) och på klubbens hemsida ([hansson.037131638@telia.com](mailto:hansson.037131638@telia.com)). Detta ansvarar varje träningsansvarig själv för. Alla träningsugna skall vara ombytta och klara för träning kl. 10:00.

**Välkommen med på våra aktiviteter!**  
 I BSOK står vi för Bra Sammanhållning Och Kamratskap