

## Träningsprogram höst/vinter 2006/2007

### Bredaryds SOK

#### Onsdagar, ungdomsträning

Datum	Samling
01-nov	Sporthallen 18.00
08-nov	Sporthallen 18.00
15-nov	Sporthallen 18.00
22-nov	Sporthallen 18.00
29-nov	Sporthallen 18.00
06-dec	Sporthallen 18.00
13-dec	Sporthallen 18.00
20-dec	Sporthallen 18.00
03-jan	Sporthallen 18.00
10-jan	Sporthallen 18.00
17-jan	Sporthallen 18.00
24-jan	Sporthallen 18.00
31-jan	Sporthallen 18.00
07-feb	Sporthallen 18.00
14-feb	Sporthallen 18.00
21-feb	Sporthallen 18.00
28-feb	Sporthallen 18.00
07-mar	Sporthallen 18.00
14-mar	Sporthallen 18.00
21-mar	Sporthallen 18.00

Träningen består först av 50 min utomhusträning. På vintern vid snö, åker de som vill skidor. Därefter byter vi om för inomhusträning i sporthallen mellan 19.00-20.00.

De yngsta tränar ute mellan 18-18.30, därefter inomhus till kl 19.30.  
Kontaktperson Fredrik E, tel 840 30

#### Torsdagar, klubbträning och Öppet Hus

Datum	Samling	ÖppetHus-värd
16-nov	18.00 Klubbstugan	Marianne och Ulf
23-nov	18.00 Klubbstugan	Carina och Mats
30-nov	18.00 Klubbstugan	Annica och Lars-Göran
07-dec	18.00 Klubbstugan	Asta och Lennart
14-dec	18.00 Klubbstugan	Luciafirande
11-jan	18.00 Klubbstugan	Anna och Henric
18-jan	18.00 Klubbstugan	Kristina och Peter
25-jan	18.00 Klubbstugan	Lena och Stefan
01-feb	18.00 Klubbstugan	Eva och Christer
08-feb	18.00 Klubbstugan	Årsmöte
15-feb	18.00 Klubbstugan	Erén och Thomas
22-feb	18.00 Klubbstugan	Kristina och Jonte
01-mar	18.00 Klubbstugan	Marianne och Mikael
08-mar	18.00 Klubbstugan	Anne och Stefan
15-mar	18.00 Klubbstugan	Kristina och Helge
22-mar	18.00 Klubbstugan	Helene och Gert

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 ungdomar gratis. Man **måste inte** träna för att fika!
- Frukt eller ev kakor ordnar värden själv.
- Städning enl städschema, vid förhinder byt med någon annan.

Träningen startar kl 18 ombytta och klara. Målgrupp 12 år och uppåt. Träningen består av allt ifrån distanspass till korta intervaller. Medtag alltid pannlampa. Efter träningen fikar vi.  
Träningsansvariga: Carina (880 31) och Robert (821 27).

#### Söndagar, långpass och fika

Datum	Samling	Typ av träning	Ansvarig	Tel
03-dec	Värnamo	Låååångpass	Per Sigvardsson	0371-12045
10-dec	Forsheda	Låååångpass	Peter Aronsson	0370-81806
17-dec	Julruschen	Tävling	Håkan Svensson	0370-80808
07-jan	Smålandstenar	Låååångpass	Mikael Hansson	0370-31638
14-jan	Eskilstorp	Låååångpass	FredrikJohansson	0370-85018
21-jan	Gnosjö	Låååångpass	Stefan Lindström	0370-91972
28-jan	Hamra	Låååångpass	Tommy Ask	0370-84035
04-feb	Torskinge	Låååångpass	Mats Nylund	0370-88031
11-feb	Annelund	Låååångpass	HenrikJonsson	0370-85060
18-feb	Ekholmen	Låååångpass	Tomas Albinsson	0370-82133
25-feb	Anderstorp	Låååångpass	Stefan Svensson	0371-15145
04-mar	Sjögård City	Låååångpass	Helge Karlsson	0370-82127

Samling vid klubbstugan för gemensam avresa sker mellan 09:15-09:45 beroende på avstånd till träningsplatsen. Detta meddelas genom klubbmeddelande i Värnamo Nyheter och på klubbens hemsida. Detta ansvarar varje träningsansvarig själv för. Alla träningsugna skall vara ombytta och klara för träning 10:00.

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