

Träningsprogram Höst/Vinter 2008-2009

Bredaryds SOK

Onsdagar, ungdomsträning	
Datum	Samling
29 okt	Sporthallen 18.00
5 nov	Sporthallen 18.00
12 nov	Sporthallen 18.00
19 nov	Sporthallen 18.00
26 nov	Sporthallen 18.00
3 dec	Sporthallen 18.00
10 dec	Sporthallen 18.00
17 dec	Sporthallen 18.00
7 jan	Sporthallen 18.00
14 jan	Sporthallen 18.00
21 jan	Sporthallen 18.00
28 jan	Sporthallen 18.00
4 feb	Sporthallen 18.00
18 feb	Sporthallen 18.00
25 feb	Sporthallen 18.00
4 mars	Sporthallen 18.00
11 mars	Sporthallen 18.00
18 mars	Avslutning 18.00

Tider:

Samling: 17.50, springer iväg: 18.00

Inomhusträn. lilla gruppen: 18.30-19.30

Inomhustr.stora gruppen: 19.00-20.00

Kontaktperson Fredrik E, tel 840 30

Gympa måndagar

Tid: kl. 17.30-18.30

Plats: Bredaryds skolas gymnasiksal

Datum: 3/11-08, 10/11, 17/11, 24/11, 1/12, 8/12, 15/12, 12/1-09, 19/1, 26/1, 2/2, 16/2 23/2, 2/3, 9/3, 16/3, 23/3, 30/3

Ledare: Annica Höglund 0370/71574

Torsdagar, klubbträning och Öppet Hus		
Datum	Samling	ÖppetHus-värd
6 nov	18.00 Klubbstugan	Marianne och Ulf
13 nov	18.00 Klubbstugan	Carina och Mats
20 nov	18.00 Klubbstugan	Kristina J och Magnus K
27 nov	18.00 Klubbstugan	Anneli o Per Sigvardsson
4 dec	18.00 Klubbstugan	Ann-Marie o Bengt Johansson
11 dec	18.00 Klubbstugan	Lucia Erén o Tomas
18 dec	18.00 Klubbstugan	Åsa och Svante Leo
8 jan	18.00 Klubbstugan	Kenneth Waltersson
15 jan	18.00 Klubbstugan	Anna K och Henric J
22 jan	18.00 Klubbstugan	Christina och Peter
29 jan	18.00 Klubbstugan	Lena och Stefan Lindström
5 feb	18.00 Klubbstugan	Eva och Christer Jansson
12 feb	18.00 Klubbstugan	Lisbeth och Mats Johansson
19 feb	18.00 Klubbstugan	Årsmöte Kristina o Jonte
26 feb	18.00 Klubbstugan	Marianne och Mikael
5 mars	18.00 Klubbstugan	Anne och Stefan
12 mars	18.00 Klubbstugan	Boel och Nils-Åke

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.

Träningen startar kl 18 ombytta och klara. Målgrupp 12 år och uppåt.

Träningen består av allt ifrån distanspass till korta intervaller.

Medtag alltid pannlampa. (finns att låna i klubbstugan)

Efter träningen fikar vi.

Träningsansvariga: Peter Thelin, Åsa W Leo och Björn Andersson.

Söndagar, långpass och fika

Datum	Samling	Typ av träning	Ansvarig	Tel
30 nov	Bröttjestad	Låååångpass	Fredrik Eriksson	0370-84030
7 dec	Värnamo	Låååångpass	Svante Leo	0370-17752
14 dec	Forsheda	Låååångpass	Peter Aronsson	0370-81806
21 dec	Klubbstugan	Julrushen	Håkan Svensson	0370-80808
28 dec	Klubbstugan	Låååångpass	Lars-Göran Larsson	0370-80723
4 jan	Torskinge	Låååångpass	Mats Nylund	0370-88031
11 jan	Gnosjö	Låååångpass	Stefan Lindström	0370-91972
18 jan	Eskilstorp	Låååångpass	Bengt Johansson	0370-85018
25 jan	Hamra	Låååångpass	Tommy Ask	0370-84035
1 feb	Smålandsstenar	Låååångpass	Mikael Hansson	0371-31638
8 feb	Annelund	Låååångpass	Henric Johnsson	0370-85060
15 feb	Anderstorp	Låååångpass	Stefan Svensson	0371-15145
22-feb	Fryele	Låååångpass	Arne Andersson	0370-695005
01-mar	Sjögård	Låååångpass	Helge Karlsson	0370-82127

Tid och plats meddelas genom klubbmeddelande i Värnamo Nyheter (annonser@varnamonyheter.se) och på klubbens hemsida (hansson.037131638@telia.com). 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