

Träningsprogram Vinter 2009-2010

Bredaryds SOK

Onsdagar, ungdomsträning	
Datum	Samling
28 okt	Sporthallen 18.00
4 nov	Sporthallen 18.00
11 nov	Sporthallen 18.00
18 nov	Sporthallen 18.00
25 nov	Sporthallen 18.00
2 dec	Sporthallen 18.00
9 dec	Sporthallen 18.00
16 dec	Sporthallen 18.00
6 jan	Sporthallen 18.00
13 jan	Sporthallen 18.00
20 jan	Sporthallen 18.00
27 jan	Sporthallen 18.00
3 feb	Sporthallen 18.00
10 feb	Sporthallen 18.00
24 feb	Sporthallen 18.00
3 mars	Sporthallen 18.00
10 mars	Sporthallen 18.00
17 mars	Avslutning 18.00

Tider: Ungdomsträning

Samling: 17.50, springer iväg: 18.00
 Inomhusträn. lilla gruppen: 18.30-19.30
 Inomhustr.stora gruppen: 19.00-20.00
Kontaktperson Magnus K. 073-0697080

Gympa måndagar

Tid: kl. 17.30-18.30
Plats: Bredaryds skolas gymnasiksal
Datum: 3/11-09, 10/11, 17/11, 24/11,
 1/12, 8/12, 15/12, 11/1-10, 18/1, 25/1,
 1/2, 15/2 22/2, 1/3, 8/3, 15/3, 22/3, 29/3
Ledare: Annica Höglund 0370/71574

Torsdagar, klubbträning och Öppet Hus		
Datum	Samling	ÖppetHus-värd
5 nov	18.00 Klubbstugan	Marianne o Ulf Eriksson
12 nov	18.00 Klubbstugan	Ann-Helen o Magnus Trofast
19 nov	18.00 Klubbstugan	Carina Svensson/Mats Nylund
26 nov	18.00 Klubbstugan	Anneli o Per Sigvardsson
3 dec	18.00 Klubbstugan	Erèn o Thomas Albinsson
10 dec	18.00 Klubbstugan	Lucia Ann-Marie o Bengt J
17 dec	18.00 Klubbstugan	Åsa W Leo o Svante Leo
7 jan	18.00 Klubbstugan	Kenneth Waltersson
14 jan	18.00 Klubbstugan	Anna K och Henric J
21 jan	18.00 Klubbstugan	Christina o Peter Aronsson
28 jan	18.00 Klubbstugan	Lena och Stefan Lindström
4 feb	18.00 Klubbstugan	Eva och Christer Jansson
11 feb	18.00 Klubbstugan	Lisbeth och Mats Johansson
18 feb	18.00 Klubbstugan	Mariann och Mikael
25 feb	18.00 Klubbstugan	Årsmöte Kristina o Stefan
4 mars	18.00 Klubbstugan	Anne T och Stefan S
11 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!
 - Frukter 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, Torbjörn Johansson och Mats Nylund.

Söndagar, långpass och fika

Datum	Samling	Typ av träning	Ansvarig	Tel
29 nov	Bröttjestad	Låååångpass	Fredrik Eriksson	0370-84030
6 dec	Forsheda	Låååångpass	Fam. Aronsson	0370-81806
13 dec	Kulltorp	Låååångpass	Fam, Albinsson	0370-82133
20 dec	Klubbstugan	Julrushen	Håkan Svensson	0370-80808
27 dec	Klubbstugan	Låååångpass	Lars-Göran Larsson	0370-80723
3 jan	Värnamo	Låååångpass	Fam. Sigvardsson	0370-12045
10 jan	Gnosjö	Låååångpass	Fam Lindström	0370-91972
17 jan	Eskilstorp	Låååångpass	Fam. Johansson	0370-85018
24 jan	Hamra	Låååångpass	Fam. Ask	0370-84035
31 jan	Smålandsstenar	Låååångpass	Hansson/Jönsson	0371-31638
7 feb	Anderstorp	Låååångpass	Svensson/Turesson	0371-15145
14 feb	Surahalla	Låååångpass	Henrik Jonsson	0370-85060
21-feb	Torskinge	Låååångpass	Nylund/Svensson	0370-88031
28-feb	Fryele	Låååångpass	Fam Andersson	0370-695005
07-mar	Sjögård	Låååångpass	Robert 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 kl. 10:00.

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