

Träningsprogram höst/vinter 2007/2008

Bredaryds SOK

Onsdagar, ungdomsträning	
Datum	Samling
31 okt	Sporthallen 18.00
7 nov	Sporthallen 18.00
14 nov	Sporthallen 18.00
21 nov	Sporthallen 18.00
28 nov	Sporthallen 18.00
5 dec	Sporthallen 18.00
12 dec	Sporthallen 18.00
19 dec	Sporthallen 18.00
9 jan	Sporthallen 18.00
16 jan	Sporthallen 18.00
23 jan	Sporthallen 18.00
30 jan	Sporthallen 18.00
6 feb	Sporthallen 18.00
20 feb	Sporthallen 18.00
27 feb	Sporthallen 18.00
5 mars	Sporthallen 18.00
12 mars	Sporthallen 18.00
19 mars	Sporthallen 18.00

Tider:

Samling: 17:50
 Springer iväg: 18:00
 Inomhusträning lilla gruppen: 18:30
 Inomhusträning stora gruppen: 19:00
 Slut lilla gruppen: 19:30
 Slut stora gruppen: 20:00
 Kontaktperson Fredrik E, tel 840 30

OL-SKYTTE

21/1 och 4/2 blir det luftgevärsskytte i Kärda. Tid kl. 18.00 med efterföljande spinning, för de som är intresserade.
 Ansv Carina.

Torsdagar, klubbträning och Öppet Hus		
Datum	Samling	ÖppetHus-värd
15 nov	18.00 Klubbstugan	Marianne och Ulf
22 nov	18.00 Klubbstugan	Carina och Mats
29 nov	18.00 Klubbstugan	Kristina och Magnus
6 dec	18.00 Klubbstugan	Maria och Arne
13 dec	18.00 EWES	Luciafirande EWES Stina
20 dec	18.00 Klubbstugan	Åsa och Svante
3 jan	18.00 Klubbstugan	Kennet W
10 jan	18.00 Klubbstugan	Anna och Henric
17 jan	18.00 Klubbstugan	Christina och Peter
24 jan	18.00 Klubbstugan	Lena och Stefan
31 jan	18.00 Klubbstugan	Eva och Christer
7 feb	18.00 Klubbstugan	Lisbeth och Mats ÅRSMÖTE
14 feb	18.00 Klubbstugan	Erén och Thomas
21 feb	18.00 Klubbstugan	Kristina och Jonte
28 feb	18.00 Klubbstugan	Marianne och Mikael
6 mar	18.00 Klubbstugan	Anne och Stefan
13 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!
- 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. Två alt: OL eller löprunda.
 Efter träningen fikar vi.
 Träningsansvariga: Peter T, Mats N, Robert.

Söndagar, långpass och fika

Datum	Samling	Typ av träning	Ansvarig	Tel
2 dec	Värnamo	Låååångpass	Svante Leo	0370-17752
9 dec	Forsheda	Låååångpass	Peter Aronsson	0370-81806
16 dec	Julruschen	Tävling	Håkan Svensson	0370-80808
6 jan	Smålandstenar	Låååångpass	Mikael Hansson	0370-31638
13 jan	Eskilstorp	Låååångpass	FredrikJohansson	0370-85018
20 jan	Gnosjö	Låååångpass	Stefan Lindström	0370-91972
27 jan	Hamra	Låååångpass	Tommy Ask	0370-84035
3 feb	Torskinge	Låååångpass	Mats Nylund	0370-88031
10 feb	Annelund	Låååångpass	HenrikJonsson	0370-85060
17 feb	Anderstorp	Låååångpass	Stefan Svensson	0371-15145
24 feb	Fryele	Låååångpass	Arne Andersson	0370-695005
2 feb	Sjögård City	Låååångpass	Helge Karlsson	0370-82127

Tid och plats meddelas genom klubbmeddelande i Värnamo Nyheter (annonser@varnamonyheter.se) och på klubbens hemsida (anneli.per@vmomail.se). 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