

Tromøyhallen
TRENINGSTID 2025-2026

Kl fra	Kl til	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
08:00	09:00							
09:00	10:00							
10:00	11:00							
11:00	12:00							
12:00	13:00							
13:00	14:00							
14:00	14:30							
14:30	15:00							
15:00	15:30							
15:30	16:00							
16:00	16:30	J11	G13	G11	G13	G10		
16:30	17:00	J11	G13	G11	G13	G10		
17:00	17:30	J12	J11	G11	G13	G10		
17:30	18:00	J12	J10 (1/3) + J11	J12	G9	G14+G15		
18:00	18:30	J12	J10	J12 (2/3) + G14/15 (1/3)	J13/14 + G9 (1/3)	G14+G15		
18:30	19:00	J13 + J14	J13 + J14	G14 + G15	J13 + J14	G14+G15		
19:00	19:30	J13 + J14	J13 + J14	G14 + G15	J13 + J14			
19:30	20:00	J13 + J14	G14+G15	Tromøy IL	J15			
20:00	20:30	J15	G14+G15	Tromøy IL	J15			
20:30	21:00	J15	G14+G15	Tromøy IL	J15			
21:00	21:30	J15				Arendal AFG		
21:30	22:00							
22:00	22:30							
22:30	23:00							

Flerbrukshallen
TRENINGSTID 2025-2026

Kl fra	Kl til	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
08:00	09:00							
09:00	10:00							
10:00	11:00							MF
11:00	12:00							MF
12:00	13:00							
13:00	14:00							
14:00	14:30							Trauma
14:30	15:00							håndball
15:00	15:30							oppvarming
15:30	16:00							noen lær/ sen
16:00	16:30	SFO	J/G 6	J8	SFO	J10		
16:30	17:00	G8	J/G 6	J8	SFO	J10		
17:00	17:30	G8	G13	Barneidrett	G7	G11		
17:30	18:00		J9	Barneidrett	G7	G11		
18:00	18:30		J9	G10	J7			
18:30	19:00		G8	G10	J7			
19:00	19:30		G8	J15				
19:30	20:00		J13 + J14	J15				
20:00	20:30		J13 + J14	J15				
20:30	21:00			MF				
21:00	21:30			MF				
21:30	22:00							
22:00	22:30							
22:30	23:00							