

## Treningstider Revheim Skole

Klubben disponerer bomberommet på Reveimskole mandag til torsdag fra 17:00-22:00

For å kunne gi alle skyttere, på alle nivåer en bedre oppfølging, så har vi foretatt er oppdeling i forskjellige grupper.

- **Satsningsgruppe:** krav om minimum 15 timer aktivitet samt minimum 350 piler skutt i uka.
- **Ungdomsgruppe :** Alle ungdom i klubben
- **Voksengruppe:** Alle voksne i klubben

Ethvert medlem skal være med i en av disse gruppene.

De som er i overgang mellom ungdom og voksne velger hvor de skal høre hjemme. Det samme gjelder for ungdom trener sammen med foreldre.

Våre trenere vil være tilstede på mandag (Ken Henry), tirsdag (Ole-Kristian, Helge, Siri, m.f.) og torsdag (Ken Henry, Helge). (med forbehold om justeringer)

Onsdag er det ikke trenere tilstede.

Ken Henry har hovedansvaret for satsningsgruppa.

Vi satt opp denne oversikten over treningstider for Revheim Skole:

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag		
17:00	Åpen trening Ungdom/ Voksne	Ungdom	Satsnings- gruppe/ Åpen trening	Åpen trening Ungdom/ Voksne					
17:30									
18:00									
18:30									
19:00									
19:30	Satsnings- gruppe/ Åpen trening	Voksne	Åpen trening Ungdom/ Voksne	Satsnings- gruppe/ Åpen trening					
20:00									
20:30									
21:00									
21:30									

Vi er fleksible i overgangen mellom gruppenes tider.

Når Satsningsgruppen har trening, så kan også andre delta, men man må delta på satsningsgruppens premisser. Disse har ofte større intensitet enn gruppene forøvrigt.

**Unntak** fra dette skjemaet:

- Satsningsgruppa disponerer også en del av Forum Expo på torsdag kveld. Når de er der vil treningstiden på Revheim fra 19:30-22:00 være åpen for alle.
- Nybegynnerkurs/sikkerhetskurs vil holdes torsdager i perioden **15.9 – 6.10**
- Kveldsstevner vil avholdes på følgende onsdager: **09.11.16, 07.12.16, 11.1.17, 08.2.17 og 08.03.17.**

Minner om **ordensreglene** vi har:

1. Når du kommer på trening, så hjelp til å sette opp matter og sikkerhetsnett
2. Når du forlater trening:
  - a. Rydd vekk utstyr som ikke brukes lenger. Spør de andre dersom du er i tvil
  - b. (Inne) Er du sistemann, så skal gulvet på Revheim sopes
  - c. (Ute) Sett mattene i skuret, og sett stativene på gangstien (i tilfelle gresset skal klippes)