Treningstider Vinter gjeldende fra 2. november 2026

Tid		1500				1600				1700				1800				1900				2000				2100			
		15	30	45	0	15	30	45	0	15	30	45	0	15	30	45	0	15	30	45	0	15	30	45	0	15	30	45	0
Mandag	Miljø 9A					G2014				J17								A-lag kvinner — ½ bane				MK2							
	Miljø 9B									J2015								A-lag herrer — ½ bane											
	Nye Vestnes	MK FFO												J2013/J2014								Veteran							
	Ballbingene																												
	Kunst 9A							G2012						G2011				G19											
	Kunst 9B																												
	Kunst 9C	Hvis snø og is må lagene miljø og speilen inn hit, fordel plass etter antall spillere.																											
	Kunst 9D																												
Tirsdag	Miljø 9A							J2013 / J2014						G19						A-lag herrer						MK3			
	Miljø 9B							J2016						G2015															
	Nye Vestnes							G2019/J2019						J2018/J2017															
	Ballbingene							G2020 / J2020																					
	Kunst 9A							G2016						G2013						MK2									
	Kunst 9B							G2017						G2018															
	Kunst 9C	Hvis snø og is må lagene miljø og speilen inn hit, fordel plass etter antall spillere.																											
	Kunst 9D																												
Onsdag	Miljø 9A					G2012				Sone								G2011				MK3							
	Miljø 9B																												
	Nye Vestnes	MK FFO								Sone								J2015											
	Ballbingene									G2021 / J2021																			
	Kunst 9A					G2014				Sone								J17 — ½ bane				Treningskamper							
	Kunst 9B																	A-lag kvinner — ½ bane											
	Kunst 9C	Hvis snø og is må lagene miljø og speilen inn hit, fordel plass etter antall spillere.																											
	Kunst 9D																												
Torsdag	Miljø 9A					J17				A-lag kvinner								A-lag herrer				G19							
	Miljø 9B					G2017/G2018				J2013 / J2014																			
	Nye Vestnes					G2019/J2019				J2017 / J2016								G2016				Veteran							
	Ballbingene							G2020/J2020																					
	Kunst 9A					G2015				G2014								G2013				MK2							
	Kunst 9B																												
	Kunst 9C	Hvis snø og is må lagene miljø og speilen inn hit, fordel plass etter antall spillere.																											
	Kunst 9D																												
Fredag	Miljø 9A	MK Akademiet								A-lag herrer				G2012															
	Miljø 9B									G2013																			
	Nye Vestnes																												
	Kunst 7A	MK Akademiet								G2011				G19															
	Kunst 7B																												
	Kunst 7C	Hvis snø og is må lagene miljø og speilen inn hit, fordel plass etter antall spillere.																											
	Kunst 7D																												
Lørdag	Miljø 9A																												
	Miljø 9B																												
	Nye Vestnes																												
	Kunst 7A																												
	Kunst 7B																												
Søndag	Miljø 9A									MK Akademiet								Satsingsgruppe											
	Miljø 9B																												
	Nye Vestnes									MK Akademiet																			
	Kunst 7A									MK Akademiet								J17											
	Kunst 7B																												

Oversikt – treninger per lag

Lag	Antall treninger	Treningsdager	Treningstider og bane
A-lag herrer	4	Mandag, Tirsdag, Torsdag, Fredag	Mandag 19:00–20:30 — Miljø 9B Tirsdag 19:30–21:00 — Miljø 9A Torsdag 19:00–20:30 — Miljø 9A Fredag 17:00–18:30 — Miljø 9A
A-lag kvinner	3	Mandag, Onsdag, Torsdag	Mandag 19:00–20:30 — Miljø 9A Onsdag 19:00–20:30 — Kunst 9B Torsdag 17:30–19:00 — Miljø 9A

G19	4 Mandag, Tirsdag, Torsdag, Fredag	Mandag 19:00–20:30 — Kunst 9A Tirsdag 18:00–19:30 — Miljø 9A Torsdag 20:30–22:00 — Miljø 9A Fredag 18:30–20:00 — Kunst 7A
G2011	3 Mandag, Onsdag, Fredag	Mandag 18:00–19:00 — Kunst 9A Onsdag 19:00–20:30 — Miljø 9A Fredag 17:00–18:30 — Kunst 7A
G2012	3 Mandag, Onsdag, Fredag	Mandag 16:30–18:00 — Kunst 9A Onsdag 16:00–17:30 — Miljø 9A Fredag 18:30–20:00 — Miljø 9A
G2013	3 Tirsdag, Torsdag, Fredag	Tirsdag 18:00–19:30 — Kunst 9A Torsdag 19:00–20:30 — Kunst 9A Fredag 18:30–20:00 — Miljø 9B
G2014	3 Mandag, Onsdag, Torsdag	Mandag 16:00–17:30 — Miljø 9A Onsdag 16:00–17:30 — Kunst 9A Torsdag 17:30–19:00 — Kunst 9A
G2015	2 Tirsdag, Torsdag	Tirsdag 18:00–19:30 — Miljø 9B Torsdag 16:00–17:30 — Kunst 9B
G2016	2 Tirsdag, Torsdag	Tirsdag 16:30–18:00 — Kunst 9A Torsdag 18:30–20:00 — Ballbingene/Nye Vestnes
G2017	2 Tirsdag, Torsdag	Tirsdag 16:30–18:00 — Kunst 9B Torsdag 16:00–17:30 — Miljø 9B
G2018	2 Tirsdag, Torsdag	Tirsdag 19:00–20:30 — Nye Vestnes Torsdag 16:00–17:30 — Miljø 9B
G2019	2 Tirsdag, Torsdag	Tirsdag 16:15–17:45 — Nye Vestnes Torsdag 16:00–17:30 — Nye Vestnes
G2020	2 Tirsdag, Torsdag	Tirsdag 16:30–17:45 — Ballbingene Torsdag 16:30–17:45 — Ballbingene
G2021	1 Onsdag	Onsdag 17:00–18:00 — Ballbingene
J17	4 Mandag, Onsdag, Torsdag, Søndag	Mandag 17:30–19:00 — Miljø 9A Onsdag 19:00–20:30 — Kunst 9A Torsdag 16:00–17:30 — Miljø 9A Søndag 19:00–20:30 — Kunst 7A
J2013	3 Mandag, Tirsdag, Torsdag	Mandag 18:30–20:00 — Nye Vestnes Tirsdag 16:30–18:00 — Miljø 9A Torsdag 17:30–19:00 — Miljø 9B
J2014	3 Mandag, Tirsdag, Torsdag	Mandag 18:30–20:00 — Nye Vestnes Tirsdag 16:30–18:00 — Miljø 9A Torsdag 17:30–19:00 — Miljø 9B
J2015	2 Mandag, Onsdag	Mandag 17:30–19:00 — Miljø 9B Onsdag 19:00–20:30 — Nye Vestnes
J2016	2 Tirsdag, Torsdag	Tirsdag 16:30–18:00 — Miljø 9B Torsdag 16:00–17:30 — Kunst 9A
J2017	2 Tirsdag, Torsdag	Tirsdag 17:45–19:00 — Nye Vestnes Torsdag 17:30–19:00 — Nye Vestnes
J2018	2 Tirsdag, Torsdag	Tirsdag 17:45–19:00 — Nye Vestnes Torsdag 17:30–19:00 — Nye Vestnes
J2019	2 Tirsdag, Torsdag	Tirsdag 16:15–17:45 — Nye Vestnes Torsdag 16:00–17:30 — Nye Vestnes
J2020	2 Tirsdag, Torsdag	Tirsdag 16:30–17:45 — Ballbingene Torsdag 16:30–17:45 — Ballbingene
J2021	1 Onsdag	Onsdag 17:00–18:00 — Ballbingene
MK Akademiet	5 Fredag, Søndag	Fredag 15:00–17:00 — Miljø 9A Fredag 15:00–17:00 — Kunst 7A Søndag 17:00–19:00 — Miljø 9A Søndag 17:00–19:00 — Nye Vestnes Søndag 17:00–19:00 — Kunst 7A
MK FFO	3 Mandag, Onsdag	Mandag 15:00–16:00 — Nye Vestnes Mandag 15:00–16:15 — Ballbingene Onsdag 15:00–16:15 — Nye Vestnes
MK2	3 Mandag, Tirsdag, Torsdag	Mandag 20:30–22:00 — Miljø 9A Tirsdag 19:30–21:00 — Kunst 9A Torsdag 20:30–22:00 — Kunst 9A
MK3	2 Tirsdag, Onsdag	Tirsdag 21:00–22:00 — Miljø 9A Onsdag 20:30–22:00 — Miljø 9A
Satsingsgruppe	1 Søndag	Søndag 19:00–20:30 — Miljø 9A
Sone	3 Onsdag	Onsdag 17:30–19:00 — Miljø 9A Onsdag 17:30–19:00 — Nye Vestnes Onsdag 17:30–19:00 — Kunst 9A
Veteran	2 Mandag, Torsdag	Mandag 20:00–21:30 — Nye Vestnes Torsdag 20:30–22:00 — Nye Vestnes

Totalt	78