

DHK A-Lag. Jan.2016				
Uke	Dato	Dag	Aktivitet	
2	04.01.16	Man	17.00-19.00 Løp 45 min + Styrke/håndball	Drammenshallen
	05.01.16	Tir	16.00-18.00 Håndball	Drammenshallen
	06.01.16	Ons	Styrketrening, tungt	Akropolis
	07.01.16	Tor	19.30-21.30. St.Halvard - DHK	Reistad Arena
	08.01.16	Fre	16.00-18.00 Håndball	Drammenshallen
	09.01.16	Lør	Egentrening: Styrketrening, eksplosivt, helst i grupper	
	10.01.16	Søn	Løp 60 min, I1	
3	11.01.16	Man	17.00-19.00 Fysisk/Håndball	
	12.01.16	Tir	16.00-18.00 Håndball	
	13.01.16	Ons	Styrketrening, tungt,	Akropolis
	14.01.16	Tor	16.00-18.00 Håndball	
	15.01.16	Fre	16.00-18.00 Håndball	Gulskogen?
	16.01.16	Lør	Egentrening: Styrketrening, tungt, helst i grupper	
	17.01.16	Søn	Løp 60 min, I1	
4	18.01.16	Man	17.00-19.00 Fysisk/Håndball	
	19.01.16	Tir	16.00-18.00 Håndball	
	20.01.16	Ons	18.00-20.00. BSK-DHK	Bækkelagshallen
	21.01.16	Tor	18.00 Haslum - Dhk.	Hønefoss
	22.01.16	Fre	16.00-18.00 Håndball	Gulskogen?
	23.01.16	Lør	Egentrening: Styrketrening, tungt, helst i grupper	
	24.01.16	Søn		
5	25.01.16	Man	17.00-19.00 Fysisk/Håndball	
	26.01.16	Tir	16.00-18.00 Håndball	
	27.01.16	Ons	18.00-20.00. Haslum - DHK. (Kampstart 18.30)	Nadderud Arena
	28.01.16	Tor	16.00-18.00 Håndball	
	29.01.16	Fre	16.00-18.00 Håndball	Gulskogen?
	30.01.16	Lør	Egentrening: Styrketrening, tungt, helst i grupper	
	31.01.16	Søn		
6	01.02.16	Man	17.00-19.00 Håndball	
	02.02.16	Tir	16.00-18.00 Håndball	
	03.02.16	Ons	Egentrening: Styrketrening, eksplosivt, helst i grupper	
	04.02.16	Tor	16.00-18.00 Håndball	
	05.02.16	Fre	16.00-18.00 Håndball	
	06.02.16	Lør	10.30-12.00 Håndball. Spillemøte	
	07.02.16	Søn	18:00 Runar - DHK	Runarhallen

Roger: rogerk@vfk.no, 93087188

Øystein: oystein@vfk.no, 91357944

