Hall 1	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
1600-1630	Jenter2009 S+V	Jenter 2008	Jenter 2005	Gutter 2010	Jenter 2006
1630-1700	Jenter2009 S+V	Jenter 2008	Jenter 2005	Gutter 2010	Jenter 2006
1700-1730	Stjernelaget	Kvinner 1. Div	Jenter 2005	Menn senior	Gutter 2006
1730-1800	Stjernelaget	Kvinner 1. Div	Jenter 2010 S+V	Menn senior	Gutter 2006
1800-1830	Menn senior	Kvinner 1. Div	Jenter 2010 S+V	Menn senior	Gutter 2004/2005
1830-1900	Menn senior	Jenter 2011 S+V	Jenter 2007 S+V	Kvinner 1. Div	Gutter 2004/2005
1900-1930	Menn senior	Jenter 2011 S+V	Jenter 2007 S+V	Kvinner 1. Div	Fredagshåndball
1930-2000	Jenter 2004	Gutter 2007	Gutter 2006	Kvinner 1. Div	Fredagshåndball
2000-2030	Jenter 2004	Gutter 2007	Gutter 2006	Kvinner 1. Div	Fredagshåndball
2030-2100	Jenter 2004	Menn senior	Kvinner 5. div	Jenter 2004	Fredagshåndball
2100-2130	RIL	Menn senior	Kvinner 5. div	Jenter 2004	RIL
2130-2200	RIL	Menn senior	Kvinner 5. div	Jenter 2004	RIL

Hall 2	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
1600-1630	Jenter 2010 S+V	RIL	RIL	Gutter 2008	Jenter 2004
1630-1700	Jenter 2010 S+V	RIL	RIL	Gutter 2008	Jenter 2004
1700-1730	Jenter 2010 D	Gutter 2009	Gutter 2010	Gutter 2004/2005	Jenter 2004
1730-1800	Jenter 2010 D	Gutter 2009	Gutter 2010	Gutter 2004/2005	Kvinner 1. Div
1800-1830	Kvinner 1. Div	Jenter 2007 S+V	Jenter2009 S+V	Gutter 2004/2005	Kvinner 1. Div
1830-1900	Kvinner 1. Div	Jenter 2007 S+V	Jenter2009 S+V	Kvinner 3. div/junior	Kvinner 1. Div
1900-1930	Kvinner 1. Div	Jenter 2009 D+K	Gutter 2007	Kvinner 3. div/junior	Fredagshåndball
1930-2000	Jenter 2005	Jenter 2009 D+K	Gutter 2007	Kvinner 3. div/junior	Fredagshåndball
2000-2030	Jenter 2005	Jenter 2009 D+K	Gutter 2007	Jenter 2005	Fredagshåndball
2030-2100	Jenter 2005	Kvinner 3. div/junior	Kvinner 3. div/junior	Jenter 2005	Fredagshåndball
2100-2130	Menn 4. divisjon	Kvinner 3. div/junior	Kvinner 3. div/junior	Jenter 2005	RIL
2130-2200	Menn 4. divisjon	Kvinner 3. div/junior	Kvinner 3. div/junior	RIL	RIL
2200 - 2230	Menn 4. divisjon				

Kringsjå	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
1600-1630	Knøttetrim		Jenter2009 D+K		RIL basistrening
1630-1700	Knøttetrim	Jenter 2010 K	Jenter2009 D+K	Jenter 2011 K	RIL basistrening
1700-1730	Gutter 2011/2012	Jenter 2010 K	Gutter 2009	Jenter 2011 K	RIL basistrening
1730-1800	Gutter 2011/2012	Gutter 2006	Gutter 2009	Jenter 2010 K	2007 Til disp
1800-1830	Jenter 2007 D+K	Gutter 2006	Jenter 2010 D	Jenter 2010 K	2007 Til disp
1830-1900	Jenter 2007 D+K	Gutter 2006	Jenter 2010 D	Jenter 2008	2007 Til disp
1900-1930	Gutter 2008	Jenter 2006	Jenter 2008	Jenter 2008	Gutter 2007
1930-2000	Gutter 2008	Jenter 2006	Jenter 2008	Jenter 2007 D+K	Gutter 2007
2000-2030	Gutter 2008	Jenter 2006	Jenter 2008	Jenter 2007 D+K	
2030-2100	RIL	Jenter 2006	RIL Voksentrim	Jenter 2006	
2100-2130	RIL	RIL	RIL Voksentrim	Jenter 2006	
2130-2200	RIL	RIL	RIL Voksentrim	RIL	

OK	Kommentar	
Stjernelaget	OK	
K 1	Ok	
K 3	Ok	
K 5	Ok	
M 2/M3	Ok	
M 4	Ok	
J 2004	3 x 1,5 time - En til 21, en til 22 og en fredag	
G 2004/2005	2 x 1,5 time, en torsdag og en fredag-. Trener 2 x Gimlehallen med AK	
J 2005	2 x 1,5 timer. 1 x 1 time. Mandag mist, onsdag tidlig, torsdag til 21	
J 2006	1 x 2 timer, 2 x 1 time. Tirsdag, torsdag, fredag	
G 2006	1 x 1,5time, 2 x 1 time. Tirsdag, onsdag og fredag	
J 2007 D+K	2 x 2 timer. Mandag og torsdag	
J 2007 S+V	2 x 1 time. Mandag og tirsdag. En klokken 16	
G 2007	3 x 1 timeTirsdag og torsdag og fredag. En tidlig og en sent	
J 2008	1 x 1,5 time og 2 x 1 time. Tidlig tirsdag	
G 2008	1 X 1,5 time og 1 x 1 time. Mandag og torsdag	
J 2009 D+K	2 x 1 time. Tirsdag og onsdag	
J 2009 S + V	2 x 1 time. Mandag og onsdag.	
G 2009	2 x 1 time. Tirsdag og onsdag	
J 2010 K	2 x 1 time. Mandag og torsdag	
J 2010 D	2 x 1 time. Mandag og onsdag.	
J 2010 S+V	2 x 1 time. Tirsdag og torsdag	
G 2010	2 x 1 time. Onsdag og torsdag	
G 2011/2012	1 x 1 time mandag	
J 2011 K	1 x1 time. Onsdag	
J 2011 D	1 x 1 time. Tirsdag	
J 2011 S+V	1 x 1 time. Onsdag	