

SOMMERN 2020

| Tidspunkt | MANDAG | | | TIRSDAG | | | ONSDAG | | | TORSDAG | | | FREDAG | | | Tidspunkt | | | | | | |
|-----------|-----------------------|---------------|--------------|---------------|---------------|-----------------|-----------------|------------|------------------|------------------|-----------------|-----------------|-------------|---------------|---------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|------------------|-------------------|
| | Sal 4 | Sal 4 | Sal 1 | Sal 2 | Sal 3 | Sal 4 | Sal 4 | Sal 1 | Sal 2 | Sal 3 | Sal 4 | Sal 4 | Sal 1 | Sal 2 | Sal 3 | | Sal 4 | Sal 4 | Sal 1 | Sal 2 | Sal 3 | |
| 0730-0800 | | | | | | Forsvaret BIL | Forsvaret BIL | | | | | | | | | Forsvaret BIL | Forsvaret BIL | | | | | |
| 0800-0830 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 0830-0900 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 0900-0930 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 0930-1000 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1000-1030 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1030-1100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1100-1130 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1130-1200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1200-1230 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1230-1300 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1300-1330 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Salten Brann | |
| 1330-1400 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1400-1430 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1430-1500 | | | Grand | Forsvaret BIL | Forsvaret BIL | Glimt FFO | Glimt FFO | Grand FFO | Forsvaret BIL | Forsvaret BIL | | | Grand FFO | Forsvaret BIL | Forsvaret BIL | Forsvaret BIL | Forsvaret BIL | | | | | |
| 1500-1530 | Glimt FFO | Glimt FFO | FFO | LEDIG | LEDIG | LEDIG | LEDIG | Grand FFO | Grand Jentefokus | Grand Jentefokus | LEDIG | LEDIG | FFO | LEDIG | LEDIG | LEDIG | LEDIG | LEDIG | LEDIG | Grand U | Grand Jentefokus | Grand Keeperfokus |
| 1530-1600 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1600-1630 | Trenerveiledning 6-12 | | LEDIG | LEDIG | LEDIG | LEDIG | LEDIG | LEDIG | LEDIG | LEDIG | LEDIG | LEDIG | LEDIG | LEDIG | LEDIG | LEDIG | LEDIG | LEDIG | LEDIG | LEDIG | LEDIG | LEDIG |
| 1630-1700 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1700-1730 | G14 | G14 | Grand J14 | Grand J14/G14 | Grand G14 | Junker Senior A | Junker Senior A | LEDIG | LEDIG | LEDIG | Junker Senior A | Junker Senior A | Grand J13 | Grand G15 | Grand G15 | Junker Senior A | Junker Senior A | Junker Senior A | Junker Senior A | Junker Senior A | Junker Senior A | Junker Senior A |
| 1730-1800 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1800-1830 | Grand Kvinner | Grand Kvinner | Grand Herrer | Grand Herrer | Grand Herrer | IIL Ungdom | IIL Ungdom | IIL Ungdom | IIL Ungdom | IIL Ungdom | Grand Kvinner | Grand Kvinner | Grand J19-1 | Grand J19-1/2 | Grand J19-2 | Grand Kvinner | Grand Kvinner | Grand J19-1 | Grand J19-1 | Grand J19-1 | Grand Kvinner | Grand Kvinner |
| 1830-1900 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1900-1930 | | | Værøy IL | Værøy IL | LEDIG | NFF-Nordland | NFF-Nordland | IIL Ungdom | IIL Ungdom | LEDIG | NFF-Nordland | NFF-Nordland | LEDIG | LEDIG | LEDIG | NFF-Nordland | NFF-Nordland | G19-2 | G19-2 | G19-2 | IIL Ungdom | IIL Ungdom |
| 1930-2000 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2000-2030 | | | Grand Herrer | Grand Herrer | Grand Herrer | LEDIG | LEDIG | LEDIG | LEDIG | LEDIG | LEDIG | LEDIG | G19-3 | G19-3 | G19-3 | NFF-Nordland | NFF-Nordland | Værøy IL | Værøy IL | Værøy IL | | |
| 2030-2100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2100-2130 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2130-2200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2200-2230 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2230-2300 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Ved arrangementer, kamper, turneringer og idrettsstevner vil treningstidene bli kansellert. Beskjed om dette vil bli sendt på mail.