

SIF HÅNDBALL Treningstider 2025-26 (4. august 2025 - 26. juni 2026)

DAG	TID	Bane A	Bane B	Bane C	Bane D	Hjertelags- hallen	Madlamark- hallen	Madlamark Styrkerom	Styrkerom 1
MANDAG	16-17	KFUM	G2009/10	J2012	J2015			J2011	SIF
	17-18	KFUM / J2017 (2)	G2009/10 (2)	J2012 (2)	J2015 (2)			G2016/17	Ryger
	18-19	J2017	Ryger	D1	J2009			G2014/15	Skjalg
	19-20	G2013	Ryger	D1	J2009				J2010
	20-21	J20	G20/Rekrutt	D3/Rekrutt	Brodd				G2011
	21-22	J20	G20/Rekrutt	D3/Rekrutt	Brodd				SIF
TIRSDAG	16-17		SIF (fra KFUM)	J2011	J2011	SIF	J2010	J2016	Ryger
	17-18		Ryger	D1	G20/Rekrutt	SIF	J2016	J2014	Ryger
	18-19		Ryger	D1	G20/Rekrutt		J2014	G2014	Skjalg
	19-20		G2012	J2013	J2013		G2014	J2015	Skjalg/ J2012 (TA)
	20-21		J2009	J20	G2011			SIF	J2012 / D3/Rekrutt (TA)
	21-22		J2009	J20	G2011				D3/Rekrutt (TA)
ONSDAG	16-17	KFUM	J2012	J2012	G2013	G2014		G2011	G2009/10
	17-18	KFUM	J2009	J2018/19/20	G2018/19/20	G2015		J2013	G2013
	18-19	KFUM	Ryger	D3/Rekrutt	G2016/17			Innebandy	D1 (TA)
	19-20	KFUM	Ryger	D3/Rekrutt	J2015			Innebandy	G20/Rekrutt (TA)
	20-21							FK Vidar	J2011
	21-22							FK Vidar	SIF
TORSdag	16-17	G2012	G2011	J2013	J2013			SIF	J20
	17-18	G2012 (2)	G2011 (2)	J2013 (2)	J2013 (2)			Idrettsrådet	G2012 (TA)
	18-19	G20/Rekrutt	Ryger	D1	D3/Rekrutt		J2016	G2015	Ryger
	19-20	G20/Rekrutt	Ryger	D1	D3/Rekrutt		G2015	J2014	J2009 (TA)
	20-21	J2011	J2011	J2010	G2009/10		J2014	SIF	Skjalg
	21-22	J2011	J2011	J2010	G2009/10		J2014		Ledig
FREDAG	16-17	G20/Rekrutt	KFUM	J2009	G2009/10		J2010	J2011	G20/Rekrutt
	17-18	G20/Rekrutt / G2012 (1)	Ryger	D1	J2012		J2011	SIF	D1
	18-19	G2012	Ryger	D1	G2013		G2011	J2013	Ryger
	19-20						J2013		
	20-21						SIF		
	21-22						SIF		

- (1) Halvtime hver
- (2) Før høstferien og etter påske
- (TA) Thor Arne