

| Dag | Tid | Parti | Behov | Ansvarlig | Trenere | Kommentarer |
|------------|---------------|------------------------------|--------------|------------------|----------------|-------------------------|
| Mandag | 18:00 - 19:30 | Kamptrening | 2 trenere | Harald | Jon | 16/8, 23/8 og 30/8 |
| Mandag | 19:30 - 21:00 | Kata | 1 Trener | Gorm | | 16/8, 23/8 og 30/8 |
| Tirsdag | 17:30 - 18:30 | Barn 6-12 år | 2 Trenere | Torbjørn | Marcus/Mathias | Gorm og Jon O on call |
| Tirsdag | 18:30 - 19:45 | Nybegynnere ungdom og voksne | 2 Trenere | Torbjørn | Mikael | David og Gorm on call |
| Tirsdag | 19:45 - 21:15 | Videregående | 3 trenere | Thomas | Øyvind, Gorm | |
| Onsdag | 17:30 - 18:30 | Young Lions (6-12 år) | 2 trenere | David | Morten A | Jon L on call |
| Onsdag | 18:30 - 19:45 | Young Lions (13-19 år) | 2 trenere | David | Morten A | Jon L og Øyvind on call |
| Onsdag | 19:45 - 21:15 | Kamptrening | 2 trenere | Harald | Jon L | |
| Torsdag | 17:30 - 18:30 | Barn 6-12 år | 2 Trenere | Torbjørn | Venus | |
| Torsdag | 18:30 - 19:45 | Nybegynnere ungdom og voksne | 2 Trenere | Torbjørn | Venus, Tiril | David og Gorm on call |
| Torsdag | 19:45 - 21:15 | Videregående | 2 trenere | Gorm | Øyvind | Jon Osvald on call |
| Fredag | 18:00 - 19:30 | Kamptrening | 1 trener | Harald | Jon L | Første økt 10/9 |