Hvem			Trening 1			Trening 2			Trening 3			Trening 4		
Lag	**Født**	**Kjønn**	**Ukedag**	**Klokkeslett**	**Hvor**	**Ukedag**	**Klokkeslett**	**Hvor**	**Ukedag**	**Klokkeslett**	**Hvor**	**Ukedag**	**Klokkeslett**	**Hvor**
Håndballskolen	2010	Gutter & Jenter	Tirsdag	17:00-18:00	Åshallen									
Håndballskolen	2011	Gutter & Jenter	Tirsdag	17:00-18:00	Åshallen									
G08	2009	Gutter	Mandag	17:00-18:00	Åshallen									
G10	2007/2008	Gutter	Mandag	17:00-18:00	Åshallen	Torsdag	16:00-17:30	Åshallen						
G11	2006	Gutter	Tirsdag	16:00-17:00	Åshallen	Fredag	18:00-19:00	Åshallen						
G12	2005	Gutter	Tirsdag	18:00-19:00	Nordbyhallen	Torsdag	20:00-21:00	Åshallen						
G13	2004	Gutter	Tirsdag	16:00-17:30	Åshallen	Onsdag	18:00-19:00	Labben	Fredag	18:00-19:00	Åshallen			
G14	2003	Gutter	Tirsdag	20:00-21:30	Åshallen	Onsdag	19:45-21:00	Ås ung skole	Torsdag	16:30-18:00	Åshallen			
G15	2002	Gutter	Mandag	16:00-17:30	Åshallen	Tirsdag	17:00-19:00	Vestbyhallen	Torsdag	19:30-21:30	Vestby arena	Fredag	18:30-20:00	Nordbyhallen
J08	2009	Jenter	Tirsdag	18:00-19:00	Åshallen									
J09	2008	Jenter	Mandag	18:00-19:00	Åshallen	Tirsdag	17:30-19:00	Åshallen						
J10	2007	Jenter	Mandag	18:00-19:00	Åshallen	Torsdag	19:00-20:00	Åshallen						
J11	2006	Jenter	Tirsdag	19:00-20:00	Åshallen	Torsdag	19:00-20:30	Åshallen						
J12	2005	Jenter	Tirsdag	18:30-20:30	Åshallen	Torsdag	17:30-19:00	Åshallen						
J14	2003	Jenter	Onsdag	19:00-20:00	Åshallen	Torsdag	20:00-21:30	Åshallen	Lørdag*	16:00-18:00*	Åshallen			
J15	2002	Jenter	Tirsdag	19:30-21:00	Åshallen	Onsdag	19:30-21:00	Åshallen	Torsdag	20:30-22:00	Åshallen			
Damelaget	16+	Jenter	Tirsdag	20:30-22:00	Åshallen	Torsdag	21:30-22:30	Nordbyhallen						
J33	>33	Jenter	Tirsdag	20:30-22:00	Åshallen									

r. Disse treningene blir erstattet av Fredag 17:00-18:30 i Nordbyhallen