

Tromstun

| | Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag |
|----------------------|--------|---------|-------------|---------|--------|
| 16.30 | J12 | | J10/ G10 | | |
| 17.00 | J12 | | J10/G10/G12 | | |
| 17.30 | J13 | | G12 | | |
| 18.00 | J13 | | | | |
| 18.30 | | | | | |
| 19.00 | | | | | |
| 19.30 | | | | | |
| 20.00 | | | | | |
| 20.30 | | | | | |
| 21.00 | | | | | |
| 21.30(Bredde tilbud) | | | | | |
| 22.00(Bredde tilbud) | | | | | |
| | | | | | |

Tromsdalshallen

| | Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag |
|----------------------|-------------|-----------|-----------------|---------|----------|
| 16.30 | G10/G12/J10 | Allidrett | J13/ J14 | G14 | J16/ J14 |
| 17.00 | G10/G12/J10 | Allidrett | J13/ J14 | G14 | J16/ J14 |
| 17.30 | J14 | G16/G14 | G16/G14 | J12 | J13 |
| 18.00 | J14 | G16/G14 | G16/G14 | J12 | J13 |
| 18.30 | | G16/G14 | Dame/ J16 | | G16 |
| 19.00 | | Dame/ J16 | Dame/ J16 | | G16 |
| 19.30 | | Dame/ J16 | Dame/ J16 | | G16 |
| 20.00 | | Dame/ J16 | Herre | | Herre |
| 20.30 | | Herre | Herre | | Herre |
| 21.00 | | Herre | Herre | | Herre |
| 21.30(Bredde tilbud) | | Herre | Veteran trening | | |
| 22.00(Bredde tilbud) | | Dame | Veteran trening | | |
| | | | | | |

| Lag | Antall timer |
|--------------|--------------|
| Herre senior | 4.5 |
| Dame Senior | 3 |
| G18/Rekrutt | |
| G 16 | 4 |
| J16 | 4 |
| G14 | 3,5 |
| J14 | 3,5 |
| J13 | 3 |
| J 12 | 2 |
| G10/G12 | 2 |
| J10 | 2 |
| Allidrett | 1 |
| | |

Bravo Hk har fått tildelt 5.5 timer mindre treningstimer for kommende sesong enn det som var gjeldene dette året.