



Sesongplan 2025

Fristil kvinner
U20

1.halvår

Plan oppdatert pr.
18.12.25, endringer vil
kunne forekomme.

Sesongplan 2025 - U20

Januar		Februar		Mars		April		Mai		Juni	
1 On	1	1 Lø	Helge-samling U17/U20	1 Lø		1 Ti		1 To		1 Sø	Comp
2 To		2 Sø		2 Sø		2 On		2 Fr		2 Ma	23
3 Fr	U20/U23 Samling SWE Malme Lisa	3 Ma	6	3 Ma	10	3 To		3 Lø		3 Ti	
4 Lø		4 Ti		4 Ti		4 Fr		4 Sø		4 On	Felles kveldstrening
5 Sø		5 On		5 On		5 Lø		5 Ma	19	5 To	
6 Ma	2	6 To		6 To		6 Sø		6 Ti		6 Fr	
7 Ti		7 Fr		7 Fr		7 Ma	15	7 On		7 Lø	
8 On		8 Lø		8 Lø - FT Cupen		8 Ti		8 To		8 Sø	
9 To		9 Sø		9 Sø		9 On		9 Fr		9 Ma	24
10 Fr	Helge-samling U17/U20	10 Ma	7	10 Ma		10 To		10 Lø	TEST Samling U20	10 Ti	
11 Lø - Vätt		11 Ti		11 Ti	Camp U20	11 Fr		11 Sø		11 On	
12 Sø		12 On		12 On		12 Lø		12 Ma - Uttak EM	20	12 To	
13 Ma	3	13 To		13 To	GEO Zura	13 Sø		13 Ti		13 Fr	
14 Ti		14 Fr	U17-U20-U23 Klippan SWE Sofia/Lisa	14 Fr		14 Ma		14 On	16	14 Lø	
15 On		15 Lø		15 Lø		15 Ti	Trenings-samling Oslo Zura	15 To		15 Sø	
16 To		16 Søn		16 Sø		16 On		16 Fr		16 Ma	25
17 Fr		17 Ma	U17-U20-U23 Samling SWE Sofia/+1	17 Ma	8	17 To		17 Lø		17 Ti	Camp U20 Geo
18 Lø	NM sr Kr.sund	18 Ti		18 Ti		18 Fr		18 Sø		18 On	Zura Lisa
19 Sø		19 On		19 On		19 Lø	(Lisa)	19 Ma	21	19 To	
20 Ma	4	20 To		20 To		20 Sø		20 Ti		20 Fr	
21 Ti		21 Fr		21 Fr		21 Ma		21 On	17	21 Lø	
22 On		22 Lø		22 Lø	NM U/J Fr.stad	22 Ti		22 To		22 Sø	
23 To		23 Sø		23 Sø		23 On		23 Fr		23 Ma	26
24 Fr		24 Ma	9	24 Ma	13	24 To		24 Lø		24 Ti	
25 Lø		25 Ti		25 Ti		25 Fr	U20 La Nucia SPA Lisa	25 Sø		25 On	Felles kveldstrening
26 Sø		26 On		26 On		26 Lø		26 Ma	22	26 To	
27 Ma	5	27 To		27 To		27 Sø		27 Ti		27 Fr	
28 Ti		28 Fr		28 Fr		28 Ma		28 On	18	28 Lø	
29 On				29 Lø	Talinn Open Klubb	29 Ti		29 To		29 Sø	
30 To				30 Sø		30 On		30 Fr		30 Ma	
31 Fr	Samling			31 Ma	14			31 Lø	U20 Comp ROM		27



Sesongplan 2025

Fristil kvinner
U20

2.halvår

Plan oppdatert pr.
18.12.25, endringer vil
kunne forekomme.

Sesongplan 2025 - U20

Juli		August		September		Oktober		November		December		
1 Ti	U20 EC Caorle ITA Lisa	1 Fr		1 Ma	36	1 On		1 Lø	Målar- cupen Klubb	1 Ma	47	
2 On		2 Lø		2 Ti		2 To		2 Sø		2 Ti		
3 To		3 Sø		3 On		3 Fr	SWE Øresund- streffen Klubb	3 Ma		3 On	45	
4 Fr		4 Ma	32	4 To		4 Lø		4 Ti		4 To		
5 Lø		5 Ti		5 Fr	Helge- samling U17-U20 NOR Kick off		5 Sø		5 On		5 Fr	U17-U20 Heroes Lady POL
6 Sø		6 On		6 Lø		6 Ma		6 To		6 Lø		
7 Ma - Uttak VM	28	7 To	U20 Samling	7 Sø		7 Ti		7 Fr	Helge- samling U17-U20	7 Sø		
8 Ti		8 Fr		8 Ma	37	8 On		8 Lø		8 Ma	50	
9 On		9 Lø		9 Ti		9 To		9 Ma		9 Ti		
10 To		10 Sø		10 On		10 Fr		10 Ma		10 On	46	
11 Fr		11 Ma	33	11 To		11 Lø		11 Ti		11 To		
12 Lø		12 Ti		12 Fr		12 Sø		12 On		12 Fr		
13 Sø		13 On		13 Lø		13 Ma		13 To		13 Lø		
14 Ma	29	14 To		14 Sø		14 Ti		14 Fr		14 Sø		
15 Ti		15 Fr		15 Ma	38	15 On		15 Lø		15 Ma	51	
16 On		16 Lø		16 Ti		16 To		16 Sø		16 Ti		
17 To		17 Sø		17 On		17 Fr		17 Ma		17 On	47	
18 Fr		18 Ma	34	18 To		18 Lø - Sked	U17-U20 GER	18 Ti		18 To		
19 Lø		19 Ti	U20 WC	19 Fr	TEST- samling U17-U20	19 Sø		19 On		19 Fr		
20 Sø		20 On		20 Lø - Nati		20 Ma		20 To		20 Lø		
21 Ma	30	21 To	Sofia Bulgaria	21 Sø		21 Ti	Camp U17-U20 GER???	21 Fr	Kolbotn Cup Klubb	21 Sø		
22 Ti	Camp U20	22 Fr		22 Ma	39	22 On		22 Lø		22 Ma	52	
23 On		23 Lø		23 Ti		23 To		23 Sø		23 Ti		
24 To	HUN Zura	24 Sø		24 On		24 Fr		24 Ma		24 On	48	
25 Fr		25 Ma	35	25 To		25 Lø		25 Ti		25 To		
26 Lø		26 Ti		26 Fr		26 Sø		26 On		26 Fr		
27 Sø		27 O		27 Lø		27 Ma		27 To		27 Lø		
28 Ma	31	28 To		28 Sø		28 Ti		28 Fr		28 Sø		
29 Ti		29 Fr		29 Ma	40	29 On		29 Lø		29 Ma	1	
30 On		30 Lø		30 Ti		30 To		30 Sø		30 Ti		
31 To		31 Sø				31 Fr				31 On		