

måndag 10-jan				tisdag 11-jan				onsdag 12-jan				torsdag 13-jan			
A-hallen		B-hallen		A-hallen		B-hallen		A-hallen		B-hallen		A-hallen		B-hallen	
08.00-08.30			08.15-08.45	08.00-08.30			08.15-08.45	08.00-08.30			08.15-08.45	08.00-08.30			08.15-08.45
08.30-09.00			08.45-09.15	08.30-09.00			08.45-09.15	08.30-09.00			08.45-09.15	08.30-09.00			08.45-09.15
09.00-09.30			09.15-09.45	09.00-09.30			09.15-09.45	09.00-09.30			09.15-09.45	09.00-09.30			09.15-09.45
09.30-10.00			09.45-10.15	09.30-10.00			09.45-10.15	09.30-10.00			09.45-10.15	09.30-10.00			09.45-10.15
10.00-10.30			10.15-10.45	10.00-10.30			10.15-10.45	10.00-10.30			10.15-10.45	10.00-10.30			10.15-10.45
10.30-11.00			10.45-11.15	10.30-11.00			10.45-11.15	10.30-11.00			10.45-11.15	10.30-11.00			10.45-11.15
11.00-11.30			11.15-11.45	11.00-11.30			11.15-11.45	11.00-11.30			11.15-11.45	11.00-11.30			11.15-11.45
11.30-12.00			11.45-12.15	11.30-12.00			11.45-12.15	11.30-12.00			11.45-12.15	11.30-12.00			11.45-12.15
12.00-12.30			12.15-12.45	12.00-12.30			12.15-12.45	12.00-12.30			12.15-12.45	12.00-12.30			12.15-12.45
12.30-13.00			12.45-13.15	12.30-13.00			12.45-13.15	12.30-13.00			12.45-13.15	12.30-13.00			12.45-13.15
13.00-13.30			13.15-13.45	13.00-13.30			13.15-13.45	13.00-13.30			13.15-13.45	13.00-13.30			13.15-13.45
13.30-14.00			13.45-14.15	13.30-14.00			13.45-14.15	13.30-14.00			13.45-14.15	13.30-14.00			13.45-14.15
14.00-14.30	Allmis	Allmis	14.15-14.45	14.00-14.30	Allmis	Allmis	14.15-14.45	14.00-14.30	Allmis	Allmis	14.15-14.45	14.00-14.30	Allmis	Allmis	14.15-14.45
14.30-15.00	14.00-15.20	14.00-15.50	14.45-15.15	14.30-15.00	14.00-15.50	14.00-15.50	14.45-15.15	14.30-15.00	14.00-15.20	14.00-15.50	14.45-15.15	14.30-15.00	14.00-14.50	14.00-15.50	14.15-14.45
15.00-15.30			15.15-15.45	15.00-15.30			15.15-15.45	15.00-15.30			15.15-15.45	15.00-15.30	Konstakning		14.45-15.15
15.30-16.00	Konstakning		15.45-16.15	15.30-16.00	Konstakning		15.45-16.15	15.30-16.00	Konstakning		15.45-16.15	15.30-16.00	15.00-19.00		15.15-15.45
16.00-16.30			16.15-16.45	16.00-16.30			16.15-16.45	16.00-16.30			16.15-16.45	16.00-16.30			15.45-16.15
16.30-17.00			16.45-17.15	16.30-17.00			16.45-17.15	16.30-17.00			16.15-16.45	16.30-17.00			16.15-16.45
17.00-17.30		FC	17.15-17.45	17.00-17.30		U11	16.45-17.15	17.00-17.30		U9 (fast tid)	16.45-17.15	17.00-17.30			16.45-17.15
17.30-18.00	Omkl 9	5+6	17.15-17.45	17.30-18.00		9	17.15-17.45	17.30-18.00		Pass 1	17.15-17.45	17.30-18.00	Omkl 9	U8 (fast tid)	17.15-17.45
17.30-18.00	Kl 15.30-18.00	U13	17.45-18.15	17.30-18.00		U12	17.45-18.15	17.30-18.00		7 (MV) + 5	17.45-18.15	17.30-18.00	Kl 15.30-18.00	5	17.45-18.15
18.00-18.30		7	18.15-18.45	18.00-18.30		6+13	18.15-18.45	18.00-18.30		Pass 2	18.15-18.45	18.00-18.30		U13	18.15-18.45
18.30-19.00		FB	18.45-19.15	18.30-19.00	Omkl 9	U10	18.45-19.15	18.30-19.00		Pass 2	18.15-18.45	18.30-19.00		6+7	18.45-19.15
19.00-19.30		15+18	19.15-19.45	19.00-19.30		5+14	18.45-19.15	19.00-19.30		7 (MV) + 15	18.45-19.15	19.00-19.30	J20		18.45-19.15
19.30-20.00	A-lag	U15	19.45-20.15	19.30-20.00		Konstakning	19.15-19.45	19.30-20.00	Isvärming	Pass 3	19.15-19.45	19.30-20.00	J18	Konstakning	19.15-19.45
20.00-20.30			20.15-20.45	20.00-20.30			19.45-20.15	20.00-20.30	J18	7 (MV) + 5	19.45-20.15	20.00-20.30			19.45-20.15
20.30-21.00		5	20.45-21.15	20.30-21.00		Omkl 9	20.15-20.45	20.30-21.00	Hässelby	Extern bokning	20.15-20.45	20.30-21.00	J18	Damer	20.15-20.45
21.00-21.30	Match Damer			21.00-21.30	IceAge		20.45-21.15	21.00-21.30		18	20.45-21.15	21.00-21.30			20.45-21.15
21.30-22.00	Boo	J18	21.15-21.45	21.30-22.00			21.15-21.45	21.30-22.00		Mariners	21.15-21.45	21.30-22.00	Mariners	Omkl 15+18	21.15-21.45
21.30-22.00	Omkl 6+7	9	21.45-22.15	21.30-22.00	16+17+18		21.45-22.15	21.30-22.00	6+9		21.45-22.15	21.30-22.00		Denna tid utgår	21.45-22.15
22.00-22.30			22.15-22.45	22.00-22.30			22.15-22.45	22.00-22.30			22.15-22.45	22.00-22.30			22.15-22.45
22.30-23.00				22.30-23.00				22.30-23.00				22.30-23.00			

	Målvaktsträning:	Träning:
Pass 1	U9-U12 + FC	Individuellt
Pass 2	U13-U15 + FB	U12
Pass 3	Junior + Senior	U15

fredag 14-jan				lördag 15-jan				söndag 16-jan			
A-hallen		B-hallen		A-hallen		B-hallen		A-hallen		B-hallen	
08.00-08.30			08.15-08.45	08.00-08.30			08.15-08.45	08.00-08.30	Konstakning		08.15-08.45
08.30-09.00			08.45-09.15	08.30-09.00			08.45-09.15	08.30-09.00	08.00-13.30	U12	08.45-09.15
09.00-09.30			09.15-09.45	09.00-09.30	HSK nybörjare	FC (fast tid)	09.15-09.45	09.00-09.30	OmkI 9 KI 8.00-13.00	14+15	09.15-09.45
09.30-10.00			09.45-10.15	09.30-10.00	7+9	U9 (fast tid)	09.45-10.15	09.30-10.00		Poolspel U11	09.45-10.15
10.00-10.30			10.15-10.45	10.00-10.30	HSK flickor	18	10.15-10.45	10.00-10.30		5+6+7+18	10.15-10.45
10.30-11.00			10.45-11.15	10.30-11.00	5+11	U10	10.45-11.15	10.30-11.00			10.45-11.15
11.00-11.30			11.15-11.45	11.00-11.30	HSK fortsätn.	15	11.15-11.45	11.00-11.30			11.15-11.45
11.30-12.00			11.45-12.15	11.30-12.00	6	Allmis	11.45-12.15	11.30-12.00		Allmis	11.45-12.15
12.00-12.30			12.15-12.45	12.00-12.30	U15	11.45-13.00	12.15-12.45	12.00-12.30		11.45-13.00	12.15-12.45
12.30-13.00			12.45-13.15	12.30-13.00	Väsby		12.45-13.15	12.30-13.00			12.45-13.15
13.00-13.30			13.15-13.45	13.00-13.30	7+9	FB	13.15-13.45	13.00-13.30		U13	13.15-13.45
13.30-14.00			13.45-14.15	13.30-14.00	Allmis	5	13.45-14.15	13.30-14.00	Allmis	Lidingö	13.45-14.15
14.00-14.30	Allmis	Allmis	14.15-14.45	14.00-14.30	13.30-14.50		14.15-14.45	14.00-14.30	13.30-14.50	5+7	14.15-14.45
14.30-15.00	14.00-15.20	14.00-15.50	14.45-15.15	14.30-15.00		U13	14.45-15.15	14.30-15.00		Specialistpass	14.45-15.15
15.00-15.30			15.15-15.45	15.00-15.30		6	15.15-15.45	15.00-15.30	U15	DB	15.15-15.45
15.30-16.00	Konstakning		15.45-16.15	15.30-16.00	J18	Extern bokning	15.45-16.15	15.30-16.00	13	18	15.45-16.15
16.00-16.30	15.30-18.30		16.15-16.45	16.00-16.30	9	15	16.15-16.45	16.00-16.30	J18	Specialistpass	16.15-16.45
16.30-17.00			16.45-17.15	16.30-17.00			16.45-17.15	16.30-17.00	Saltsjöbaden	DB	16.45-17.15
17.00-17.30		FB	17.15-17.45	17.00-17.30	Isvärkning	Specialistpass	17.15-17.45	17.00-17.30		18	17.15-17.45
17.30-18.00		5	17.45-18.15	17.30-18.00	J20	DB	17.45-18.15	17.30-18.00		18	17.45-18.15
18.00-18.30		U10	18.15-18.45	18.00-18.30	Spånga	18	18.15-18.45	18.00-18.30	6+9	J20	18.15-18.45
18.30-19.00		6	18.45-19.15	18.30-19.00		Specialistpass	18.45-19.15	18.30-19.00	Konstakning		18.45-19.15
19.00-19.30	U11	U12	19.15-19.45	19.00-19.30		DB	19.15-19.45	19.00-19.30	18.30-20.00	Damer HSK	19.15-19.45
19.30-20.00	7	9+18	19.45-20.15	19.30-20.00	5+6	18	19.45-20.15	19.30-20.00		OmkI 13	19.45-20.15
19.30-20.00	U15		20.15-20.45	19.30-20.00			20.15-20.45	19.30-20.00		Damer	20.15-20.45
20.00-20.30	5	Extern bokning	20.45-21.15	20.00-20.30			20.45-21.15	20.00-20.30	Mariners		20.45-21.15
20.30-21.00		15	21.15-21.45	20.30-21.00			21.15-21.45	20.30-21.00		OmkI 15+18	21.15-21.45
21.00-21.30			21.45-22.15	21.00-21.30			21.45-22.15	21.00-21.30		IceAge	21.45-22.15
21.30-22.00			22.15-22.45	21.30-22.00			22.15-22.45	21.30-22.00			22.15-22.45
22.00-22.30				22.00-22.30				22.00-22.30		OmkI 13+14	
22.30-23.00				22.30-23.00				22.30-23.00			

Poolspel	U11
Förbered	09.45
Match 1-2	09.55
Match 3-4	10.25
Match 5-6	10.55
Städa	11.25
Spolning	11.35