

måndag 07-feb				tisdag 08-feb				onsdag 09-feb				torsdag 10-feb			
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		U10	16.15-16.45	16.30-17.00		U9 (fast tid)	16.15-16.45	16.30-17.00		FB	16.15-16.45
17.00-17.30		FC	17.15-17.45	17.00-17.30		5+6	16.45-17.15	17.00-17.30		5+6	16.45-17.15	17.00-17.30		7	16.45-17.15
17.30-18.00	Omk1 9	5+6	17.45-18.15	17.30-18.00		U11	17.15-17.45	17.30-18.00		Pass 1	17.15-17.45	17.30-18.00	Omk1 9	U8 (fast tid)	17.15-17.45
18.00-18.30	Kl 15.30-18.00	U13	18.15-18.45	18.00-18.30		7	17.45-18.15	18.00-18.30		7 (MV) + 9	17.45-18.15	18.00-18.30		5	17.45-18.15
18.30-19.00		7	18.45-19.15	18.30-19.00	Omk1 9	U12	18.15-18.45	18.30-19.00		Pass 2	18.15-18.45	18.30-19.00		U13	18.15-18.45
19.00-19.30		FB / U15	19.15-19.45	19.00-19.30		5+6	18.45-19.15	19.00-19.30		7 (MV) + 15	18.45-19.15	19.00-19.30		6	18.45-19.15
19.30-20.00	Isvärkning	9+15	19.45-20.15	19.30-20.00	J20	Konstakning	19.15-19.45	19.30-20.00	Isvärkning	Pass 3	19.15-19.45	19.30-20.00	J20	Konstakning	19.15-19.45
20.00-20.30	J20	J18	20.15-20.45	20.00-20.30			19.45-20.15	20.00-20.30	J20	7 (MV) + 9	19.45-20.15	20.00-20.30			19.45-20.15
20.30-21.00	Väsby	18	20.45-21.15	20.30-21.00	A-lag	Omk1 9	20.15-20.45	20.30-21.00	Spånga	J18	20.15-20.45	20.30-21.00	A-lag	J18	20.15-20.45
21.00-21.30		A-lag	21.15-21.45	21.00-21.30			20.45-21.15	21.00-21.30		18	20.45-21.15	21.00-21.30		9	20.45-21.15
21.30-22.00			21.45-22.15	21.30-22.00	Mariners	IceAge	21.15-21.45	21.30-22.00	5+6		21.15-21.45	21.30-22.00		Damer	21.15-21.45
22.00-22.30	5+6		22.15-22.45	22.00-22.30		15+16+17+18	21.45-22.15	22.00-22.30		Mariners	21.45-22.15	22.00-22.30	Mariners		21.45-22.15
22.30-23.00				22.30-23.00			22.15-22.45	22.30-23.00			22.15-22.45	22.30-23.00		15+16+17+18	22.15-22.45

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

fredag 11-feb				lördag 12-feb				söndag 13-feb			
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		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			09.15-09.45
09.30-10.00			09.45-10.15	09.30-10.00	5+6	13	09.45-10.15	09.30-10.00			09.45-10.15
10.00-10.30			10.15-10.45	10.00-10.30	HSK flickor	U9 (fast tid)	10.15-10.45	10.00-10.30			10.15-10.45
10.30-11.00			10.45-11.15	10.30-11.00	7	9	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 fortsättn.	U11	11.15-11.45	11.00-11.30		U10	11.15-11.45
11.30-12.00			11.45-12.15	11.30-12.00	5+6	18	11.45-12.15	11.30-12.00	Kl 8.00-13.00	6	11.45-12.15
12.00-12.30			12.15-12.45	12.00-12.30	U15	Allmis	12.15-12.45	12.00-12.30		Allmis	12.15-12.45
12.30-13.00			12.45-13.15	12.30-13.00	Järfälla	11.45-13.00	12.45-13.15	12.30-13.00		11.45-13.00	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		U11	13.15-13.45
13.30-14.00			13.45-14.15	13.30-14.00	Allmis		13.45-14.15	13.30-14.00	Allmis	7	13.45-14.15
14.00-14.30	Allmis	Allmis	14.15-14.45	14.00-14.30	13.30-14.50	13	14.15-14.45	14.00-14.30	13.30-14.50		14.15-14.45
14.30-15.00	14.00-15.20	14.00-15.50	14.45-15.15	14.30-15.00		Extern bokning	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	Tiden	14+16+17	15.15-15.45	15.00-15.30	U12	DB	15.15-15.45
15.30-16.00	Konstakning		15.45-16.15	15.30-16.00	avbokas		15.45-16.15	15.30-16.00	5+6	18	15.45-16.15
16.00-16.30	15.30-18.30		16.15-16.45	16.00-16.30		U13	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	Älta	DB	16.45-17.15
17.00-17.30			17.15-17.45	17.00-17.30	15	Specialistpass	17.15-17.45	17.00-17.30		18	17.15-17.45
17.30-18.00		U10	17.45-18.15	17.30-18.00		DB	17.45-18.15	17.30-18.00		JRM	17.45-18.15
18.00-18.30		7	18.15-18.45	18.00-18.30		18	18.15-18.45	18.00-18.30	7+9	15	18.15-18.45
18.30-19.00		U11	18.45-19.15	18.30-19.00		Specialistpass	18.45-19.15	18.30-19.00			18.45-19.15
19.00-19.30	U12	18	19.15-19.45	19.00-19.30	Damer	DB	19.15-19.45	19.00-19.30	Konstakning	Damer HSK	19.15-19.45
19.30-20.00	5+6		19.45-20.15	19.30-20.00	Vallentuna	18	19.45-20.15	19.30-20.00	18.30-20.00	13	19.45-20.15
20.00-20.30	U15		20.15-20.45	20.00-20.30	5+6+7+9		20.15-20.45	20.00-20.30		Damer	20.15-20.45
20.30-21.00	7		20.45-21.15	20.30-21.00			20.45-21.15	20.30-21.00	Mariners		20.45-21.15
21.00-21.30			21.15-21.45	21.00-21.30			21.15-21.45	21.00-21.30		15+17+18	21.15-21.45
21.30-22.00			21.45-22.15	21.30-22.00			21.45-22.15	21.30-22.00		IceAge	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
22.30-23.00				22.30-23.00				22.30-23.00		13+14+16	