

Träningsstider

28 september - 5 oktober 2026



A-plan

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
09.00							
10.00							
11.00							
12.00							
13.00							
14.00							
15.00							
16.00							
16.30							
17.00	Dam J B / P2014	Dam J G / Mv-träning (AMB)	P2012 / P2013 / Individuell träning	F2012 / F2013	Match		
17.30	Dam J B / P2014	Dam J G / Mv-träning (AMB)	P2012 / P2013	F2012 / F2013	Match		
18.00	Dam J B / Dam A	Dam J G / Mv-träning (AMB)	P2012 / P2013 / Dam A / Dam U (+Dam J B)	F2012 / F2013 / Dam A	Match		
18.30	Dam A / Herr A	Herr A / Mv-träning	Dam A / Dam U	Dam A / Herr A	Match		
19.00	Dam A / Herr A / F2016	Herr A	Dam A / Dam U	Dam A / Herr A	Match		
19.30	Herr A /F2016	Herr A	Herr U	Herr A / Dam J B / Dam U	Match		
20.00		Dam U / Herr J / P2011	Herr U	Dam J B / Dam U	Match		
20.30		Dam U / Herr J / P2011	Herr U	Dam J B / Dam U	Match		
21.00					Match		

B-plan

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
09.00						P2018 Röd	
10.00							
11.00							
12.00							
13.00							
14.00							
15.00							
16.00							
17.00	P2017 / F2017	F2019 / P2013 / P2018 vit	P2018 röd / F2017	P2018 vit			
18.00	Herr J / P2011 / P2015	P2018 röd	F2012 / F2013	P2011 / Herr J			
18.30	Herr J / P2011 / P2015		F2012 / F2013	P2011 / Herr J			
19.00	Herr J / P2011		F2012 / F2013	P2011 / Herr J			
19.30		Match					
20.00		Match					
20.30		Match					
21.00		Match					

E-plan

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
09.00							
10.00							
11.00							
12.00							
13.00							
14.00							
15.00							
16.00			Individuell träning / Mv-träning	Individuell träning / Mv-träning	F2012/F2013 (16.30)		
17.00	F2014	F2015	Dam J B	F2014 / Mv-träning	F2012/F2013		
18.00	F2013		F2014 / F2016	P2014	Match		
19.00	P2012	P2014	Dam 7-mot-7/Match	P2013	Match		
20.00	F2012		Match	P2012	Match		
21.00			Match		Match		

C-plan

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
09.00							
10.00							
11.00							
12.00							
13.00							
14.00							
15.00							
16.00							
17.00							
18.00							
19.00							
20.00							
21.00							

D-plan

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
09.00							
10.00							
11.00							
12.00							
13.00							
14.00							
15.00							
16.00							
17.00							
18.00							
19.00							
20.00							
21.00							

Sammanställning

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Herr A	18.30-20.00 (A)	18.30-20.00 (A)		18.30-20.00 (A)			
Herr U			19.30-21.00 (A)				
Herr 3			19.30-21.00 (A)				
Herr J	18.00-19.30 (B)	20.00-21.00 (A)		18.00-19.30 (B)			
P2011	18.00-19.30 (B)	20.00-21.00 (A)		18.00-19.30 (B)			
P2012	19.00-20.00 (E)		17.00-18.30 (A)	20.00-21.00 (E)			
P2013		17.00-18.00 (B)	17.00-18.30 (A)	19.00-20.00 (E)			
P2014	17.00-18.00 (A)	19.00-20.00 (E)		18.00-19.00 (E)			
P2015	18.00-19.00 (B)	18.00-19.00 (E)					
P2016							
P2017	17.00-18.00 (B)						
P2018 vit		17.00-18.00 (D)		17.00-18.00 (B)			
P2018 röd		18.00-19.00 (D)	17.00-18.00 (C)			09.00-10.00 (B)	
P2019							
Dam A	18.00-19.30 (A)		18.00-19.30 (A)	18.00-19.30 (A)			
Dam U	18.30-20.00 (A/B)	20.00-21.00 (A)	18.00-19.30 (A)	19.30-21.00 (B/A)			
Dam 7-mot-7			19.00-20.00 (E)				
Dam J Blå	17.00-18.30 (A)		17.00-18.30 (E)+(A)	19.30-21.00 (B/A)			
Dam J Grön		17.00-18.30 (A)					
F2012	20.00-21.00 (E)		18.00-19.30 (B)	17.00-18.30 (A)			
F2013	18.00-19.00 (E)		18.00-19.30 (B)	17.00-18.30 (A)			
F2014	17.00-18.00 (E)		18.00-19.00 (E) (18-19 D (om match)	17.00-18.00 (E)			
F2015		17.00-18.00 (E)		19.00-20.00 (E)	16.00-17.00 (A)		
F2016	19.00-20.00 (A)		18.00-19.00 (E)				
F2017	17.00-18.00 (B)		17.00-18.00 (B)				
F2018							
F2019							
Mv-träning FÅ							
Mv-träning FY							
Mv-träning PÅ							
Mv-träning PY							