

Träningsider 4 maj - 31 augusti 2026



A-plan

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
09.00						Bollkul	Bollkul
10.00							
11.00							
12.00							
13.00							
14.00							
15.00							
16.00					F2015		
16.30					F2015		
17.00	Dam J RS / P2014	F2016 / Dam J G (Amb)	P2012 / P2013	F2012 / F2013	Match		
17.30	Dam J RS / P2014	F2016 / Dam J G (Amb)	P2012 / P2013	F2012 / F2013	Match		
18.00	Dam J RS / Dam A	Dam J G / (Amb)	P2012 / P2013 / Dam A / Dam U (+Dam J RS)	F2012 / F2013 / Dam A	Match / Herr U		
18.30	Dam A / Herr A	Herr A	Dam A / Dam U	Dam A / Herr A	Match / Herr U		
19.00	Dam A / Herr A	Herr A	Dam A / Dam U	Dam A / Herr A	Match / Herr U		
19.30	Herr A / Herr U	Herr A	Herr 3 / Herr U	Herr A / Dam J G / Dam J RS / Dam U	Match		
20.00	Herr U / Dam U		Herr 3 / Herr U	Dam J G / Dam J RS / Dam U	Match		
20.30	Herr U / Dam U		Herr 3 / Herr U	Dam J G / Dam J RS / Dam U	Match		
21.00	Dam U				Match		

B-plan

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
09.00						P2018 Röd / Vit	
10.00							
11.00							
12.00							
13.00							
14.00							
15.00							
16.00							
17.00	P2016	F2019 / P2013	P2016	P2015 / P2018 vit			
18.00	Herr J / P2011	Match	F2012 / F2013	Herr J / P2011	Herr U		
19.30	Dam J G / Herr 3	Match	Herr J / P2011	Dam J G / (Dam J RS och Dam U) (helpplan varannan vecka)			

E-plan

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
09.00						Bollkul	Bollkul
10.00							
11.00							
12.00							
13.00							
14.00							
15.00					F2012/F2013 (16.30)		
16.00			Individuell träning / Mv-träning	Individuell träning / Mv-träning	F2012/F2013		
17.00		F2015	Dam J RS	F2014	F2012/F2013		
18.00	F2013	P2015	F2014	P2014	Match		
19.00	P2012	P2014	Match	P2013	Match		
20.00	F2012		Match	P2012	Match		
21.00			Match		Match		

C-plan

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
09.00						P2019	F2019
10.00							
11.00							
12.00							
13.00							
14.00							
15.00							
16.00							
17.00	P2017	P2019	P2018 röd	P2017			
18.00	P2015	Match	F2016	P2016			
19.00	F2016	Match		F2015			
20.00		Match	Dam 7-mot-7				
21.00							

D-plan

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
09.00						F2018	
10.00							
11.00							
12.00							
13.00							
14.00							
15.00							
16.00							
17.00	F2017	P2018 vit	F2017	F2018			
18.00	P2015	P2018 röd	F2014 (om match)	P2016			
19.00	F2016						
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)		19.30-21.00 (A)		18.00-19.30 (B)		
Herr 3	19.30-21.00 (B)		19.30-21.00 (A)				
Herr J	18.00-19.30 (B)		19.30-21.00 (B)	18.00-19.30 (B)			
P2011	18.00-19.30 (B)		19.30-21.00 (B)	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 (C+D)	18.00-19.00 (E)		17.00-18.00 (B)			
P2016	17.00-18.00 (B)		17.00-18.00 (B)	18.00-19.00 (C+D)			
P2017	17.00-18.00 (C)			17.00-18.00 (C)			
P2018 vit		17.00-18.00 (D)		17.00-18.00 (B)		09.00-10.00 (B)	
P2018 röd		18.00-19.00 (D)	17.00-18.00 (C)			09.00-10.00 (B)	
P2019		17.00-18.00 (C)				09.00-10.00 (C)	
Dam A	18.00-19.30 (A)		18.00-19.30 (A)	18.00-19.30 (A)			
Dam U	20.00-21.30 (A)		18.00-19.30 (A)	19.30-21.00 (B/A)			
Dam 7-mot-7			20.00-21.00 (C)				
Dam J RS	17.00-18.30 (A)		17.00-18.30 (E)+A)	19.30-21.00 (B/A)			
Dam J G	19.30-21.00 (B)	17.00-18.30 (A)		19.30-21.00 (B/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	19.00-20.00 (C)		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 (C)	16.00-17.00 (A)		
F2016	19.00-20.00 (D)		18.00-19.00 (C)	17.00-18.00 (B)			
F2017	17.00-18.00 (D)		17.00-18.00 (D)				
F2018				17.00-18.00 (D)		09.00-10.00 (D)	
F2019		17.00-18.00 (B)					09.00-10.00 (C)