

Träningsider Wärnamo SK våren 2020 Inomhus

Vers 1 / 20.01.29

* Fredags träning på Tinas ö är inställd ifall träning sker på Telekonsult Arena under lördagen. Särskilt schema

VID

AVBOKNING AV HALL SKALL MADELENE MEDDELAS SENAST 5 ARBETSDAGAR INNAN

Tid	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
13.00-13.30						Aktiva + Veteran	Särskilt träningsprogram
13.30-14.00						Telekonsult Arena, växjö	Stav
14.00-14.30						13.00-16.00*	Funktion
14.30-15.00						jämna veckor	14.00-15.30 Tinas Ö B-hall
15.00-15.30						(kontrollera bokningar)	BL/GL/HL
15.30-16.00						MJ/SNS/AP	
16.00-16.30						Särskilt träningsprogram	
16.30-17.00						Telekonsult Arena, Växjö	
17.00-17.30		Styrka 13+ +Vet	Aktiva m egna träningsprogram	Hopp 13+	Allmän G11/12 17.00-18.00	16.00-20.00 (inkl restid)	
17.30-18.00	Sprint 13+ Vet	17.00-19.00	17.00-18.30	17.00-18.30	Tinas Ö B-hall / PH/PM/FD	AP	
18.00-18.30	17.30-19.00	Trälleborg	Atletklubben (ej tränare)	Tinas Ö A-hall / SNS	Funktion 18.00-19.00		
18.30-19.00	Östboskolan / MJ/SNS/JKW	MJ/SNS/JKW			Rörstorp BL/GL/HL	18.00-19.30* Tinas Ö B-hall	
19.00-19.30					JP/MB/MN/JJÅ /FD	SNS	
19.30-20.00						18.45-20.00 Atletklubben	
20.00-20.30						MJ/SNS	
20.30-21.00							

Tränare:

MJ = Maria Jonasson
SNS = Satu Nyberg Schoug
JKW = Jörgen Karlsson Wallstenius

PH = Per Hyltén
PM = Peter Mattiasson
AP = Adam Pettersson
FD = Frida Deltin

JP = Jonas Pettersson
MB = Martin Brandt
MN = Madelene Nishiura
JJÅ = Jeanette Jarl Ågren

PA = Pether Askestam
HA = Helena Almén

Ej placerade:

JG = Jonathan Gustafsson
AD = Annett Deltin
PA = Per Andersson
EJ = Elin Jonasson