Schema för Skånespetsen v20 2023

Fredag, 19 maj 2023

Tid	Gr 1	Gr 2	Gr 3	Tränare
	Ungdom	*Junior/Senior*	*Junior/Senior*	
09.00				
10.00				
11.00				
12.00				
13.00				
14.00				
15.00	15.00 **Is** 15.45			15.00 **Is** 16.30
16.00		15.45 **Is** 16.30		
17.00		**Kvällsfika**	16.45 **Is** 17.30	16.45 **Is** 18.15
18.00	17.30 **Is** 18.15			
19.00		18.30 **Is** 19.15	19.15 **Is** 20.00	18.30 **Is** 20.00
20.00				

Schema för Skånespetsen v20 2023

Lördag, 20 maj 2023

Tid	Gr 1	Gr 2	Gr 3	Tränare
	Ungdom	*Junior/Senior*	*Junior/Senior*	
09.00	09.15 **Fys - S Haarala** 10.15	09.00 **Is - S Olsson** 09.45	09.45 **Is - S Olsson** 10.30	09.00 09.15 **Fys** 10.15 **Is** 10.30
10.00				
11.00	10.45 **Is - S Olsson** 11.30	10.45 **Fys - S Haarala** 11.45	10.45 **Fys - S Haarala** 11.45	10.45 **Fys** 11.45 10.45 **Is** 11.30
12.00				11.30 **Lunch** 12.30
13.00	13.15 **Is** 14.00	12.30 **Is** 13.15		12.30 **Is** 14.00
14.00		13.30 **Mental träning** 14.30	13.30 **Mental träning** 14.30	13-30 **Mental t** 14.15 14.15 **Q&A - S Haarala** 15.15
15.00	14.30 **Mental träning** 15.30			
16.00	16.15 **Is** 17.00		15.30 **Is** 16.15	15.30 **Is** 17.00
17.00		17.15 **Is** 18.00		17.15 **Is** 18.45
18.00			18.00 **Is** 18.45	
19.00				
20.00				

Schema för Skånespetsen v20 2023

Söndag, 21 maj 2023

Tid	Gr 1	Gr 2	Gr 3	Tränare
	Ungdom	*Junior/Senior*	*Junior/Senior*	
09.00	09.00 **Is** 09.45			09.00 **Is** 10.30
10.00	10.00 **Uttryck / present.** 10.50	09.45 **Is** 10.30		10.00 **Uttryck / present.** 12.50
11.00		11.00 **Uttryck / present.** 11.50	10.45 **Is** 11.30	10.45 **Is** 11.30
12.00			12.00 **Uttryck / present.** 12.50	11.30 **Lunch** 12.30
13.00	12.30 **Is** 13.15	13.15 **Is** 14.00		12.30 **Is** 14.00
14.00	13.30 **Yoga** 14.20			13.40 **Yoga** 16.20
15.00		14.30 **Yoga** 15.20	14.15 **Is** 15.00	14.45 **Is** 15.00
16.00			15.50 **Yoga** 16.20	
17.00				
18.00				
19.00				
20.00				