

Träningsider inomhus 2023-2024

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fre	Lördag	Söndag
Tid							
08:30							
09:00						Allmängrupp + 2012 09:00-10:30	
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							Kast 12:00-13:30
12:30							
13:00							
13:30							

16:30								2013 16:30-17:45
16:45								
17:00								
17:15								
17:30			2012 17:30-18:45	Kast 17:30-19:00	2017 17:15-18:15		2015 17:30-18:30	
17:45								
18:00								
18:15							2014 18:15-19:00	
18:30	Löpning 18:30-20:00	Allmängrupp 18:30-20:00			2016 18:15-19:15			
18:45								
19:00								
19:15								
19:30						Sprint/Häck /Hopp 19:00-20:30		
19:45								
20:00								
20:15								
20:30								