

Träningsider utomhus 2026

	Måndag				Tisdag	Onsdag		Torsdag		Fre	Lör	Söndag
Tid												
17:00												
17:15												
17:30	2019 17:30-18:30				Kast 17:30-19:00			2015 17:30-19:00				
17:45												
18:00				2017 18:00-19:15			2018 18:00-19:00					
18:15												
18:30	Löpning 18:30-20:00	2015 + 2016 18:30-20:00	Allmängrupp 18:30-20:00	2017 18:00-19:15		2016 18:15-19:30	2015 17:30-19:00		2015 17:30-19:00		Kast flexibel, kontakta tränare	
18:45												
19:00												
19:15												
19:30												
19:45								Sprint/Häck/ Hopp 19:00-20:30	Allmängrupp 19:00-20:30			
20:00												
20:15												
20:30												