

Träningstider 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						2016 18:15-19:15	2014 18:15-19:00				
18:30	Löpning 18:30-20:00	Allmängrupp 18:30-20:00									
18:45											
19:00											
19:15											
19:30											
19:45											
20:00						Sprint/Häck /Hopp 19:00-20:30					
20:15											
20:30											

Träningsider utomhus 2024

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fre	Lördag	Söndag
Tid							
08:30							
09:00							
09:30						Allmängrupp 09:00-10:30	
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							Kast 12:00-13:30
13:00							
13:30							
17:00							
17:15							
17:30							
17:45	2013						
18:00	17:30-18:30						
18:15							
18:30		2012 17:45-19:15					
18:45							
19:00	Löpning	Allmängrupp					
19:15	18:30-20:00	18:30-20:00					
19:30							
19:45							
20:00							
20:15							
20:30							