

Måndag	Ishall	Aktivitet	SM Veckan	Tränare
15.15-16.15	SLR	Is	JT	MT
16.15-17.45	SLR	Is	Lutz (+ Isobel 16:45), Flip	JT, AS
17.45-18.45	SLR	Fys/teori	Lutz (+ Isobel), Flip	JT, AS
18.55-19.45	FB	Fys	Axel	JT, AS
20.00-21.30	FB	Is	Axel	AS+Galina
Tisdag	Ishall	Aktivitet	Grupp	Tränare
16.15-17.45	SLR	Is	Flip (Från 16:45 Isobel), Euler (till 17.10), Biellmann (till 17.00)	JT, AS, TS
17.10-17.30	SLR	Fys	Biellmann	SS
17.00-17.30	SLR	Fys	Ögel, Lutz	TS
17.15-18.15	SLR	Fys	Euler, Flip (Från 17.45)	SS, (TS Från 17.45)
17.45-18.45	SLR	Is	Lutz, Ögel	JT, TS (från 18:15)
18:00-18:20	FB	Uppvärmning	Axel	AS
18.30-20.00	FB	Is	Axel	AS,
20.00-20.30	FB	Kondition	Axel	AS
18.50-19.20	Kviberg	Fys	Salchow, Toeloop	AE
19:30-20:30	Kviberg	Is	Salchow, Toeloop	AE, TS
20:30-21:30	Kviberg	Is	Leverans	TS, CB
Onsdag	Ishall	Aktivitet	Grupp	Tränare
16.00-17.00	RB	Is	Toeloop, Euler	AS, TS
16.30-17.00	RB	Fys	Salchow, Flip	EL
17.00-17.30	RB	Fys	Toeloop, Euler	EL
17.00-18.00	RB	Is	Salchow + Flip	TS +
17.45-19.15	SLR	Is	Axel	Evgueni, AS
18.00-19.30	RB	Is	Ögel, Lutz	TS
19.30-20.00	RB	Fys	Ögel, Lutz	TS
20.15-21.45	SLR	Is		
Torsdag	Ishall	Aktivitet	Grupp	Tränare
16.00-17.30	RB	Is	Ögel, Piruett, Treavals	TS, FB, EL
17.30-19.00	RB	Is	Flip, Flygskär, Chassé	TS, FB, EL
19.00-20.00	RB	Is	Axel + Lutz	TS
20.00-21.00	RB	Is	Axel + Fanny, Ellen, Nora + Lutz + Leverans	Galina, Evgueni, TS
21.00-22.00	RB	Is	Leverans (Till 22:00) (mellan 21.30-22.00 frivillig egen träning)	TS
Fredag	Ishall	Aktivitet	Grupp	Tränare
16.00-17.30	Tuve	Is	Axel	TS
17.30-18.30	Tuve	Is	Twizzle	TS + EL/FB
18.30-19.30	Tuve	Is	Twizzle + Flip	EL/FB + TS
19.30-20.00	Tuve	Is	Flip	TS
Lördag	Ishall	Aktivitet	Grupp	Tränare
08.30-10.00	FB	Is	Axel	AS
10.00-11.00	FB	Fys	Axel	AS
12.15-13.15	SLR	Is	Flygskär, Chassé, Toeloop	EL, FB
13.15-14.15	SLR	Is	Piruett, Treavals, Salchow	EL, FB, SS
15.00-16.00	Kviberg	Fys/stretch	Flip + Ögel	TS
16.00-17:30	Kviberg	Is	Flip + Ögel	TS
Söndag	Ishall	Aktivitet	Grupp	Tränare
09.00-11.00	FB	Is	JT	MT
14.30-16.00	Valhall	Is	Provträning anmälda åkare + Axel	Evgueni, Galina, TS
17.00-17.30	SLR	Fys	Ögel	JH
17.45-18.45	SLR	Is	Ögel (Ellen, Fanny, Nora), Euler	TS, JH
18:00-18:30	SLR	Fys	Salchow, Toeloop	AS
18.45-19.45	SLR	Is	Salchow, Toeloop	JH, TS
18.30-20.30	FB	Is	Axel	AS
20.30-21.00	FB	Fys	Axel	AS