

Måndag	Ishall	Aktivitet	Grupp
15.15-16.15	SLR	Is	JT
16.15-17.45	SLR	Is	Lutz (+ Isobel 16:45), Flip
17.45-18.45	SLR	Fys/teori	Lutz (+ Isobel), Flip
18.55-19.45	FB	Fys	Axel
20.00-21.30	FB	Is	Axel
Tisdag	Ishall	Aktivitet	Grupp
16.15-17.45	SLR	Is	Flip (Från 16:45 Isobel), Euler (till 17.10), Biellmann (till 17.00)
17.10-17.30	SLR	Fys	Biellmann
17.00-17.30	SLR	Fys	Ögel, Lutz
17.15-18.15	SLR	Fys	Euler, Flip (Från 17.45)
17.45-18.45	SLR	Is	Lutz, Ögel
18:00-18:20	FB	Uppvärmning	Axel
18.30-20.00	FB	Is	Axel
20.00-20.30	FB	Kondition	Axel
18.50-19.20	Kviberg	Fys	Salchow, Toeloop
19:30-20:30	Kviberg	Is	Salchow, Toeloop
20:30-21:30	Kviberg	Is	Leverans
Onsdag	Ishall	Aktivitet	Grupp
16.00-17.00	RB	Is	Toeloop, Euler
16.30-17.00	RB	Fys	Salchow, Flip
17.00-17.30	RB	Fys	Toeloop, Euler
17.00-18.00	RB	Is	Salchow + Flip
18.00-19.30	RB	Is	Ögel, Lutz
19.30-20.00	RB	Fys	Ögel, Lutz
19.15-20.00	SLR	Fys	Axel
20.15-21.45	SLR	Is	Axel + patch
Torsdag	Ishall	Aktivitet	Grupp
07.00-08.00	Valhalla	Is	
16.00-17.30	RB	Is	Ögel, Piruett, Treavals
17.30-19.00	RB	Is	Flip, Flygskär, Chassé
19.00-20.00	RB	Is	Axel + Lutz
20.00-21.00	RB	Is	Axel + Fanny, Ellen, Nora + Lutz + Leverans
21.00-21.30	RB	Is	Leverans
Fredag	Ishall	Aktivitet	Grupp
16.00-17.00	Tuve	Is	
17.00-18.00	Tuve	Is	Twizzle
18.00-19.00	Tuve	Is	Twizzle + Flip
19.00-19:30	Tuve	Is	Flip
Lördag	Ishall	Aktivitet	Grupp
08.30-10.00	FB	Is	Axel + JT
10.00-11.00	FB	Fys	Axel
12.15-13.15	SLR	Is	Flygskär, Chassé, Piruett, Treavals
13.15-14:45	SLR	Is	Ögel + Flip
15.00-16.00	Kviberg	Fys/stretch	Flip + Ögel
16.00-17:30	Kviberg	Is	Flip + Ögel
Söndag	Ishall	Aktivitet	Grupp
09.00-11.00	FB	Is	JT
14.30-16.00	Valhalla	Is	Axel + patch
16.00-16.30	Vallhalla	Fys	Ersättningsfys
17.00-17.30	SLR	Fys	Ögel
17.45-18.45	SLR	Is	Ögel (Ellen, Fanny, Nora), Euler
18:00-18:30	SLR	Fys	Salchow, Toeloop
18.45-19.45	SLR	Is	Salchow, Toeloop
18.30-20.30	FB	Is	Axel
20.30-21.00	FB	Fys	Axel