

FÖRSÄSONG 2025 v33

250811-2508017

Måndag	Ishall	Aktivitet	Grupp
09.15-10.00	SLR	STT	Grupp 2
10.15-11.45	SLR	IS	Grupp 2
11.45-13.15	SLR	IS	Grupp 1
13.15-13.45	SLR	Kondition	Grupp 1
Tisdag	Ishall	Aktivitet	Grupp
12.00-12.20	Marconi	STT	Grupp 2
12.30-14.00	Marconi	IS	Grupp 2
14.00-15.00	Marconi	Fys/stt	Grupp 3
15.00-16.00	Marconi	IS	Grupp 3
16.00-18.00	Marconi	IS	Programgenomgång korta
Onsdag	Ishall	Aktivitet	Grupp
14.00-15.30	Kansliet	Utvecklingssamtal	A/Elit ca 15 min var
15.45-17.15	SLR	IS	Grupp 2
17.15-17.45	SLR SAL	FYS stretch	Grupp 2
17.15-18.45	SLR	IS	Grupp 3
17.45-18.35	SLR SAL	STT	Grupp 1
18.45-20.15	SLR	IS	Grupp 1
Torsdag	Ishall	Aktivitet	Grupp
12.30-14.00	Marconi	Is	Grupp 2
14.00-15.00	SLR SAL		Värdegrund samt teori / fika
15.45-17.15	SLR	Is	Grupp 1
17.15-18.15	SLR SAL	Balett	Stretch Balett Linn 1+2
17.15-18.45	SLR	Is	Grupp 3
18.45-19.45	SLR SAL	Balett	Stretch Balett Linn grupp 3
Fredag	Ishall	Aktivitet	Grupp
13.30-14.05	SLR	STT	Grupp 1
14.15-15.45	SLR	Is	Grupp 1
14.45-15.35	SLR sal	STT	Grupp 2
15.45-17.15	SLR	IS	Grupp 2
17.15-18.15	SLR	IS	Grupp 3
18.15-18.45 19?	SLR sal	fys	Grupp 3
Lördag	Ishall	Aktivitet	Grupp
	Ingen träning		
Söndag	Ishall	Aktivitet	Grupp
14.30-16.00	Kviberg	Is	Grupp 3
16.00-16.50	Kviberg sal	FYS	Grupp 3
16.00-17.30	Kviberg	Is	Grupp 2
17.30-19.00	Kviberg	Is	Grupp 1