

Träningsider utomhus 2024

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fre	Lördag	Söndag
Tid							
08:30							
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
17:00							
17:15							
17:30							
17:45	2017						
18:00	17:30-18:30						
18:15							
18:30			2014 17:45-19:15		Kast 17:30-19:00		
18:45				2016 18:15-19:30		Kast 17:30-19:00	
19:00	2013	Löpning	Allmängrupp				
19:15	18:30-20:00	18:30-20:00	18:30-20:00				
19:30				Allmängrupp & Sprint 18:30-20:00			
19:45				2013 18:30-20:00			
20:00					Sprint/Häck/Hopp 19:00-20:30		
20:15							
20:30							