

### Träningstider inomhussäsongen 2022-23

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fre	Lördag	Söndag
<b>Tid</b>							
08:30							
09:00							
09:30						Allmängrupp 09:00-10:30	
10:00							
10:30							
11:00							
16:30							2013 16:30-17:45
16:45							
17:00						Kast 17:00-18:30	
17:15							
17:30	2012 17:30-18:45	Kast 17:30-19:00		2015 17:30-18:30			
17:45							
18:00							
18:15	Löpning 18:15-19:45		2016 18:15-19:15		2014 18:15-19:15		
18:30							
18:45		Allmängrupp 18:45-20:00					
19:00							
19:15				Sprint/Häck/ Hopp 19:00-20:30			
19:30							
19:45							
20:00							
20:15							
20:30							