

Träningsider utomhus 2023

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fre	Lördag	Söndag	
Tid								
08:30								
09:00								
09:30						Allmängrupp 09:00-10:30		
10:00								
10:30								
11:00								
11:30								
12:00							Kast 12:00-13:30	
12:30								
13:00								
13:30								
17:00								
17:15								
17:30	2013 17:30-18:30	2012 17:45-19:15	Kast 17:30-19:00	2016 18:15-19:15	2012 17:45-19:15	2013 18:00-19:30	2015 17:30-18:30	2014 17:45-19:00
17:45								
18:00								
18:15								
18:30	Löpning 18:30-20:00	Allmängrupp 18:30-20:00						
18:45								
19:00						Sprint/Häck/ Hopp 19:00-20:30		
19:15								
19:30								
19:45								
20:00								
20:15								
20:30								