

## Träningsider inomhussäsongen 2022-23

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