

Träningsider utomhussäsongen 2022

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fre	Lördag	Söndag
Tid							
08:30							
09:00							
09:30						Allmängrupp 09:00-10:30	
10:00							
10:30						2014 10:30-11:30	
11:00							
11:30							
12:00							Kast 12:00-13:30
12:30							
13:00							
13:30							

17:00							
17:15							
17:30							
17:45	2012 17:45-19:15		Kast 17:30-19:00		2015 17:30-18:30		
18:00							
18:15	Löpning 18:15-19:45		2013 18:00-19:15	Hopp 18:00-19:30	Sprint/häck 18:15-19:45		
18:30							
18:45	Allmängrupp 18:30-19:45						
19:00							
19:15							
19:30							
19:45							
20:00							