

### Träningsider inomhus 2023-2024

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fre	Lördag	Söndag
<b>Tid</b>							
08:30							
09:00							
09:30						<b>Allmängrupp</b> 09:00-10:30	
10:00							
10:30							
11:00							
16:30							
16:45							
17:00							
17:15							<b>2013</b> 16:30-18:00
17:30		<b>Kast</b> 17:30-19:00	<b>2017</b> 17:15-18:15	<b>2015</b> 17:30-18:30			
17:45							<b>Kast</b> 17:00-18:45
18:00							
18:15							
18:30	<b>Löpning</b> 18:30-20:00		<b>2016</b> 18:15-19:15		<b>2014</b> 18:15-19:15		
18:45							
19:00		<b>Allmängrupp</b> 18:30-20:00			<b>Sprint/Häck/ Hopp</b> 19:00-20:30		
19:15							
19:30							
19:45							
20:00							
20:15							
20:30							

Schemat uppdaterat: 2023-12-12