

Träningsöversikt 2019 - 20

Dag	Tid	Grupp	Aktivitet	Plats	Ledare
V34 - 35					
Tisdag	17.40 – 18.10	TG JV, TG TK, TG JV2	Uppvärmning	ABB Syd	Josephine, Theresia, Kristina
	18.20 – 19.20	TG JV, TG TK, TG JV2	Is	ABB Syd	Josephine, Theresia, Kristina
	19.30 – 19.50	TG JV, TG TK, TG JV2	Nedvarvning	ABB Syd	Josephine, Theresia, Kristina
V36-					
Tisdag	17.40 – 18.10	TG JV, F2/F3	Uppvärmning	ABB Syd	Josephine, Sabine
	18.20 – 19.20	TG JV, F2/F3	Is	ABB Syd	Josephine, Sabine
	19.30 – 19.50	TG JV, F2/F3	Nedvarvning	ABB Syd	Josephine, Sabine
Tisdag	17.30 – 19.30	TG TK	Is	Hallstarena	Theresia
	19.10 – 19.30	TG TK	Nedvarvning	Hallstarena	Theresia
	17.30 – 18.30	TG JV2	Is	Hallstarena	Kristina
	18.30 – 19.00	TG JV2	Nedvarvning	Hallstarena	Kristina
<hr/>					
Onsdag	17.00 – 17.30	TG TK, TG JV	Uppvärmning	Mimer	TK, Josephine
	17.40 – 19.00	TG TK, TG JV	Is	Mimer	TK, Josephine
	19.00 – 19.30	TG TK, TG JV	Nedvarvning	Mimer	TK, Josephine
<hr/>					
V34-39					
Torsdag	16.00 – 17.00	TG TK, TG JV	Is	Mimer	Josephine
	17.30 – 18.30	Tävlingsåkare -07 och äldre	Crossfit	Brandthovda	Jocke
V40-					
	16.00 – 17.00	TG TK, TG JV	Is	Mimer	Josephine
	17.00 – 18.00	TG JV2, F3, Speed	Is	Månsken	Josephine, Sabine, Cata
	18.00 – 19.00	Tävlingsåkare -07 och äldre	Crossfit	Brandthovda	Jocke
	18.00 – 18.30	TG JV2, F3, Speed	Nedvarvning	Mimer	Josephine, Sabine, Cata
<hr/>					
Lördag	08.00 – 08.20	Programtid	Is	Mimer	Josephine
	08.20 – 09.20	TG JV, TG JV2 (varannan vecka)	Is	Mimer	Josephine
	09.20 – 10.20	TG JV, TG JV2 (varannan vecka)	Is	Mimer	Josephine
	10.30 – 11.00	TG JV, TG JV2 (varannan vecka)	Nedvarvning	Mimer	Josephine
	09.30 – 10.00	TG JV, TG JV2 (varannan vecka)	Nedvarvning	Mimer	Egen
	09.00 – 10.00	F2/F3	Is	Mimer	Sabine
	10.00 – 10.30	F2/F3	Nedvarvning	Mimer	Sabine
	17.30 – 18.00	TG TK	Uppvärmning	ABB Nord	Theresia
	18.00 – 19.10	TG TK	Is	ABB Nord	Theresia
	19.10 – 19.30	TG TK	Nedvarvning	ABB Nord	Theresia
	From v40	10.00 – 11.00	Vuxengrupp	Is	Månsken

V34-39**Söndag**

14.40 – 15.10	F3, Speed	Uppvärmning	Mimer	Sabine, Cata
15.20 – 16.10	F3, Speed, Programtid	Is	Mimer	Sabine, Cata, TK, JV, SL
16.10 – 16.50	F3, Speed	Nedvarvning	Mimer	Sabine, Cata
15.30 – 16.00	TG JV	Yoga	Mimer	Josefine
16.20 – 17.30	TG JV	Is	Mimer	Josephine
16.20 – 16.50	TG TK	Yoga	Mimer	Josefine
17.30 – 18.00	TG JV	Nedvarvning	Mimer	Egen
17.00 – 17.30	TG TK	Piruetter	Mimer	Theresia
17.40 – 18.50	TG TK	Is	Mimer	Theresia
19.00 – 19.20	TG TK	Nedvarvning	Mimer	Theresia
17.00 – 17.30	TG JV2	Yoga	Mimer	Josefine
17.40 – 18.50	TG JV2	Is	Mimer	Josephine
19.00 – 19.20	TG JV2	Nedvarvning	Mimer	Josephine

V40-

14.40 – 15.10	Speed	Uppvärmning	Mimer	Cata
15.20 – 16.10	S-skola, F1, Speed	Is	Mimer	AI, CH, ZFK, MA, Cata
16.10 – 16.50	Speed	Nedvarvning	Mimer	Cata
15.30 – 16.00	TG JV	Yoga	Mimer	Josefine
16.20 – 17.30	TG JV	Is	Mimer	Josephine
16.20 – 16.50	TG TK	Yoga	Mimer	Josefine
17.30 – 18.00	TG JV	Nedvarvning	Mimer	Egen
17.00 – 17.30	TG TK	Piruetter	Mimer	Theresia
17.40 – 18.50	TG TK	Is	Mimer	Theresia
19.00 – 19.20	TG TK	Nedvarvning	Mimer	Theresia
17.00 – 17.30	TG JV2	Yoga	Mimer	Josefine
17.40 – 18.50	TG JV2	Is	Mimer	Josephine
19.00 – 19.20	TG JV2	Nedvarvning	Mimer	Josephine

JULAVSLUTNING prel. Bokad till torsdag den 19 december kl.18.00 – 20.00.