

Upplägg fysträning U15/16

2018-2019

# Maj Dag Tid Plats Pass

11 Fredag 16:00 Farmec Adaptaion

15 Tisdag 18:00 Farmec Adaptation

17 Torsdag 19:15 Farmec Suma Move

18 Fredag 16:00 Farmec Adaptaion

22 Tisdag 18:00 Farmec Adaptation

24 Torsdag 19:15 Farmec Suma Move

25 Fredag 16:00 Farmec Adaptaion

29 Tisdag 18:00 Farmec Hypertrofi

31 Torsdag 19:15 Farmec Suma Move

# Juni Dag Tid Plats Pass

1 Fredag 16:00 Farmec Hypertrofi

5 Tisdag 18:00 Farmec Hypertrofi

7 Torsdag 19:00 Farmec Suma Move

8 Fredag 16:00 Farmec Hypertrofi

12 Tisdag 18:00 Farmec Hypertrofi

14 Torsdag 19:00 Farmec Suma Move

15 Fredag 16:00 Farmec Hypertrofi/MxS

19 Tisdag 18:00 Farmec Hypertrofi/MxS

21 Torsdag 19:00 Farmec Suma Move

# Juli Dag Tid Plats Pass

22 Söndag 10:00 Sportis Löpning

24 Tisdag 18:00 Farmec MxS

25 Onsdag 10:00 Sportis Löpning

26 Torsdag 19:00 Farmec Suma Move

27 Fredag 16:00 Farmec MxS

29 Söndag 10:00 Sportis Löpning

31 Tisdag 18:00 Farmec MxS

# Augusti Dag Tid Plats Pass

1 Onsdag 10:00 Sportis Löpning

2 Torsdag 19:00 Farmec Suma Move

3 Fredag 16:00 Farmec MxS

5 Söndag 10:00 Sportis Löpning Magnus bortrest

7 Tisdag 18:00 Farmec Power Magnus bortrest

8 Onsdag 10:00 Sportis Löpning Magnus bortrest

9 Torsdag 19:00 Farmec Suma Move

10 Fredag 16:00 Farmec Power Magnus bortrest

12 Söndag 10:00 Sportis Löpning Magnus bortrest

14 Tisdag 18:00 Farmec Power

15 Onsdag 10:00 Sportis Löpning

16 Torsdag 19:00 Farmec Suma Move

17 Fredag 16:00 Farmec Power

19 Söndag 10:00 Sportis Löpning

21 Tisdag 18:00 Farmec Power

22 Onsdag 10:00 Sportis Löpning

23 Torsdag 19:00 Farmec Suma Move

24 Fredag 16:00 Farmec Power

26 Söndag 10:00 Sportis Löpning

28 Tisdag 18:00 Farmec Power

29 Onsdag 10:00 Sportis Löpning

30 Torsdag 19:00 Farmec Suma Move

31 Fredag 16:00 Farmec Power