

# Träningschema Paradisvallen 2025

|             | Måndag           |           |         | Tisdag        |                        |         | Onsdag    |           |         | Torsdag   |                  |         | Fredag |        |         |
|-------------|------------------|-----------|---------|---------------|------------------------|---------|-----------|-----------|---------|-----------|------------------|---------|--------|--------|---------|
|             | A-plan           | B-plan    | 7-manna | A-plan        | B-plan                 | 7-manna | A-plan    | B-plan    | 7-manna | A-plan    | B-plan           | 7-manna | A-plan | B-plan | 7-manna |
| 16.30-16.45 |                  |           |         |               |                        |         |           |           |         |           |                  |         |        |        |         |
| 16.45-17.00 |                  |           |         |               |                        |         |           |           |         |           |                  |         |        |        |         |
| 17.00-17.15 |                  |           |         |               |                        |         |           |           |         |           |                  |         |        |        |         |
| 17.15-17.30 |                  |           |         |               |                        | PF20/21 |           |           |         |           |                  |         |        |        |         |
| 17.30-17.45 | F13 o F14<br>F16 | F11 o F12 | P13/14  | F17<br>F18/19 | P17 o P18/19           | PF20/21 | F11 o F12 | F13 o F14 | F16     | F15 o F17 | P13/14<br>P17/18 |         |        |        |         |
| 17.45-18.00 | F13 o F14<br>F16 | F11 o F12 | P13/14  | F17<br>F18/19 | P17 o P18/19<br>P15/16 | PF20/21 | F11 o F12 | F13 o F14 | F16     | F15 o F17 | P13/14<br>P17/18 | P15/16  |        |        |         |
| 18.00-18.15 | F13 o F14<br>F16 | F11 o F12 | P13/14  | F17<br>F18/19 | P17 o P18/19<br>P15/16 | F15     | F11 o F12 | F13 o F14 | F16     | F15 o F17 | P13/14<br>P17/18 | P15/16  |        |        |         |
| 18.15-18.30 | F13 o F14<br>F16 | F11 o F12 | P13/14  | F17<br>F18/19 | P17 o P18/19<br>P15/16 | F15     | F11 o F12 | F13 o F14 | F16     | F15 o F17 | P13/14<br>P17/18 | P15/16  |        |        |         |
| 18.30-18.45 | F13 o F14<br>F16 | F11 o F12 | P13/14  |               | P15/16                 | F15     | F11 o F12 | F13 o F14 | F16     |           | P13/14           | P15/16  |        |        |         |
| 18.45-19.00 | F13 o F14        | F11 o F12 | P13/14  |               | P15/16                 | F15     | F11 o F12 | F13 o F14 |         |           | P13/14           | P15/16  |        |        |         |
| 19.00-19.15 | P09              | A-lag     |         |               |                        | F15     |           |           |         | A-lag     | P09              |         |        |        |         |
| 19.15-19.30 | P09              | A-lag     |         |               |                        | F15     |           |           |         | A-lag     | P09              |         |        |        |         |
| 19.30-19.45 | P09              | A-lag     |         |               |                        |         |           |           |         | A-lag     | P09              |         |        |        |         |
| 19.45-20.00 | P09              | A-lag     |         |               |                        |         |           |           |         | A-lag     | P09              |         |        |        |         |
| 20.00-20.15 | P09              | A-lag     |         |               |                        |         |           |           |         | A-lag     | P09              |         |        |        |         |
| 20.15-20.30 | P09              | A-lag     |         |               |                        |         |           |           |         | A-lag     | P09              |         |        |        |         |

|       |        |
|-------|--------|
| Datum | 250311 |
| Rev   | 0      |