

Tid	Fredag								Lördag								Söndag							
	F8	F9	F10	F11	F12	F13	F14		F7	F8	F9	F10	F11	F12	F13		F14	F8	F9	F10	F11	F12	F13	F14
07:30-08:00								07:30-08:00									07:30-08:00							
08:00-08:30								08:00-08:30									08:00-08:30							
08:30-09:00								08:30-09:00									08:30-09:00							
09:00-09:30								09:00-09:30									09:00-09:30							
09:30-10:00								09:30-10:00									09:30-10:00							
10:00-10:30								10:00-10:30									10:00-10:30							
10:30-11:00								10:30-11:00									10:30-11:00							
11:00-11:30								11:00-11:30									11:00-11:30							
11:30-12:00								11:30-12:00									11:30-12:00	Hemresa när det är färdigstädat						
12:00-12:30								12:00-12:30									12:00-12:30							
12:30-13:00								12:30-13:00									12:30-13:00							
13:00-13:30								13:00-13:30									13:00-13:30							
13:30-14:00								13:30-14:00									13:30-14:00							
14:00-14:30								14:00-14:30									14:00-14:30							
14:30-15:00								14:30-15:00									14:30-15:00							
15:00-15:30								15:00-15:30									15:00-15:30							
15:30-16:00								15:30-16:00									15:30-16:00							
16:00-16:30								16:00-16:30									16:00-16:30							
16:30-17:00								16:30-17:00									16:30-17:00							
17:00-17:30								17:00-17:30									17:00-17:30							
17:30-18:00								17:30-18:00									17:30-18:00							
18:00-18:30								18:00-18:30									18:00-18:30							
18:30-19:00								18:30-19:00									18:30-19:00							
19:00-19:30								19:00-19:30									19:00-19:30							
19:30-20:00								19:30-20:00									19:30-20:00							
20:00-20:30								20:00-20:30									20:00-20:30							

	5 mot 5 plan
	7 mot 7 plan (liten promenad bort)
	7 mot 7 plan
	9 mot 9 plan
	11 mot 11 plan
	Ankomst-avresa
	Mat (frukost, lunch, middag)
	Ledig tid
	Gemensam aktivitet
	Målvaktsträning (del av 11 mot 11 planen)
	Styrkebana/utegym