

Maj 2023			A-laget			U/J-laget		
			Tid	Plats	Aktivitet	Tid	Plats	Aktivitet
V18	1	Mån	1a Maj			16:30-18:00	Rimnershallen	Styrka
	2	Tis	18.00-19.30	Rimnershallen	Löpning	16:30-18:00	Rimnershallen	Handboll
	3	Ons	18.00-19.30	Agnebergshallen	Handboll	16:30-18:00	Rimnershallen	Styrka
	4	Tor	18.00-19.30	Rimnershallen	Fys tester	16:30-18:00	Rimnershallen	Handboll
	5	Fre						
	6	Lör			Individuell Löp/Styrka			
	7	Sön						
V19	8	Mån	18.45-21.00	Agnebergshallen	Lagmöte och Handboll	16:30-18:00	Rimnershallen	Styrka
	9	Tis	18.00-19.30	Rimnershallen	Löp/Styrka	16:30-18:00	Rimnershallen	Handboll
	10	Ons	18.00-19.30	Agnebergshallen	Handboll	16:30-18:00	Rimnershallen	Styrka
	11	Tor	18.00-19.30	Rimnershallen	Löp/Styrka	16:30-18:00	Rimnershallen	Handboll
	12	Fre						
	13	Lör			Individuell Löp/Styrka			
	14	Sön						
V20	15	Mån	19.30-21.00	Agnebergshallen	Handboll	16:30-18:00	Rimnershallen	Styrka
	16	Tis	18.00-19.30	Rimnershallen	Löp/Styrka	16:30-18:00	Rimnershallen	Handboll
	17	Ons	18.00-19.30	Agnebergshallen	Handboll	16:30-18:00	Rimnershallen	Styrka
	18	Tor	Kristihimmelf.		Individuell Löp/Styrka	16:30-18:00	Rimnershallen	Handboll
	19	Fre						
	20	Lör			Individuell Löp/Styrka			
	21	Sön						
V21	22	Mån	19.30-21.00	Agnebergshallen	Handboll	16:30-18:00	Rimnershallen	Styrka
	23	Tis	18.00-19.30	Rimnershallen	Löp/Styrka	16:30-18:00	Rimnershallen	Handboll
	24	Ons	18.00-19.30	Agnebergshallen	Handboll	16:30-18:00	Rimnershallen	Styrka
	25	Tors	18.00-19.30	Rimnershallen	Löp/Styrka	16:30-18:00	Rimnershallen	Handboll
	26	Fre						
	27	Lör	Pingstafton		Individuell Löp/Styrka			
	28	Sön	Pingstdagen					
V22	29	Mån	19.30-21.00	Rimnershallen	Handboll	16:30-18:00	Rimnershallen	Styrka
	30	Tis	18.00-19.30	Rimnershallen	Löp/Styrka	16:30-18:00	Rimnershallen	Handboll
	31	Ons	18.00-20.00	Landbadet	Beachvolleyboll + Grill	16:30-18:00	Rimnershallen	Styrka

Juni 2023			A-laget			U/J-laget		
			Tid	Plats	Aktivitet	Tid	Plats	Aktivitet
V22	1	Tor	18.00-19.30	Rimnershallen	Löp/Styrka	16:30-18:00	Rimnershallen	Handboll
	2	Fre						
	3	Lör			Individuell Löp/Styrka			
	4	Sön						
V23	5	Mån				16:30-18:00	Rimnershallen	Styrka
	6	Tis	Nationaldag		Individuell Löp/Styrka	16:30-18:00	Rimnershallen	Handboll
	7	Ons				16:30-18:00	Rimnershallen	Styrka
	8	Tor	Studenten		Individuell Löp/Styrka	16:30-18:00	Rimnershallen	Handboll
	9	Fre	Skolavslut					
	10	Lör			Individuell Löp/Styrka			
	11	Sön						
V24	12	Mån	18.00-19.30	Rimnershallen	Handboll	16:30-18:00	Rimnershallen	Styrka
	13	Tis	18.00-19.30	Rimnershallen	Löp/Styrka	16:30-18:00	Rimnershallen	Handboll
	14	Ons	18.00-19.30	Rimnershallen	Handboll	16:30-18:00	Rimnershallen	Styrka
	15	Tor	18.00-19.30	Rimnershallen	Löp/Styrka	16:30-18:00	Rimnershallen	Handboll
	16	Fre			Juni Cupen			
	17	Lör			Juni Cupen			
	18	Sön			Juni Cupen			
V25	19	Mån	17.45-19.30	Rimnershallen	Cooper + Handboll	16:30-18:00	Rimnershallen	Styrka
	20	Tis	18.00-19.30	Rimnershallen	Löp/Styrka/	16:30-18:00	Rimnershallen	Handboll
	21	Ons	18.00-19.30	Rimnershallen	Handboll + Lagmöte 2	16:30-18:00	Rimnershallen	Styrka
	22	Tors			Individuell Löp/Styrka	16:30-18:00	Rimnershallen	Handboll
	23	Fre	Midsommar					
	24	Lör	Midsomdag					
	25	Sön						
V26	26	Mån	V 26-V 30	Individuell	Sommarträning	16:30-18:00	Rimnershallen	Styrka
	27	Tis				16:30-18:00	Rimnershallen	Handboll
	28	Ons				16:30-18:00	Rimnershallen	Styrka
	29	Tor				16:30-18:00	Rimnershallen	Handboll
	30	Fre						

Juli 2023			A-laget			U/J-laget		
			Tid	Plats	Aktivitet	Tid	Plats	Aktivitet
V26	1	Lör						
	2	Sön						
V27	3	Mån		Individuell	Sommarträning			
	4	Tis						
	5	Ons						
	6	Tor						
	7	Fre						
	8	Lör						
	9	Sön						
V28	10	Mån		Individuell	Sommarträning			
	11	Tis						
	12	Ons						
	13	Tor						
	14	Fre						
	15	Lör						
	16	Sön						
V29	17	Mån		Individuell	Sommarträning			
	18	Tis						
	19	Ons						
	20	Tors						
	21	Fre						
	22	Lör						
	23	Sön						
V30	24	Mån		Individuell	Sommarträning			
	25	Tis						
	26	Ons						
	27	Tor						
	28	Fre						
	29	Lör						
	30	Sön						
V31	31	Mån	17.30-20.00	Rimnershallen	Styrka + Handboll			

Augusti 2023			A-laget			U/J-laget		
			Tid	Plats	Aktivitet	Tid	Plats	Aktivitet
V31	1	Tis	17.00-18.30	Rimnershallen	Handboll			
	2	Ons			Individuell Löp/Styrka			
	3	Tor	18.30-20.00	Rimnershallen	Handboll			
	4	Fre	17.00-18.30	Rimnershallen	Handboll			
	5	Lör						
	6	Sön						
V32	7	Mån	17.30-20.00	Rimnershallen	Styrka + Handboll			
	8	Tis	17.00-19.15	Rimnershallen	Handboll + Lagmöte 3			
	9	Ons			Individuell Löp/Styrka			
	10	Tor	18.30-20.00	Rimnershallen	Handboll			
	11	Fre	17.00-18.30	Rimnershallen	Handboll			
	12	Lör		Glimmingen	VM motocross			
	13	Sön		Glimmingen	VM motocross			
	14	Mån	17.30-20.00	Rimnershallen	Styrka + Handboll			
V33	15	Tis	17.00-18.30	Rimnershallen	Handboll			
	16	Ons			Individuell Löp/Styrka			
	17	Tors	18.30-20.00	Rimnershallen	Handboll			
	18	Fre	17.00-18.30	Rimnershallen	Handboll			
	19	Lör			Läger hemma/T-match?			
	20	Sön			Läger hemma/T-match?			
	21	Mån			Styrka + Handboll			
	22	Tis			Handboll			
V34	23	Ons			Omg. 1 SC S-sund H			
	24	Tor			Handboll			
	25	Fre			Handboll			
	26	Lör			Omg. 2 SC Kärra B			
	27	Sön			Omg. 2 SC Kärra B			
	28	Mån			Styrka + Handboll			
V35	29	Tis			Handboll			
	30	Ons			Handboll			
	31	Tor			Handboll			

September 2023			A-laget			U/J-laget		
			Tid	Plats	Aktivitet	Tid	Plats	Aktivitet
V35	1	Fre			Handboll			
	2	Lör			Omg. 3 SC Sävehof H			
	3	Sön			Omg. 3 SC Sävehof H			
V36	4	Mån			Styrka + Handboll			
	5	Tis			Handboll			
	6	Ons			Individuell Löp/Styrka			
	7	Tor			Handboll			
	8	Fre			Handboll			
	9	Lör			T-match?			
	10	Sön			T-match?			
	11	Mån			Styrka + Handboll			
	12	Tis			Handboll			
	13	Ons			Individuell Löp/Styrka			
V37	14	Tor			Handboll			
	15	Fre			Handboll			
	16	Lör			1. Kropps - Örebro			
	17	Sön			1. Kropps - Örebro			
	18	Mån			Styrka + Handboll			
	19	Tis			Handboll			
	20	Ons			Individuell Löp/Styrka			
V38	21	Tors			Handboll			
	22	Fre			Handboll			
	23	Lör						USM F 18
	24	Sön						USM F 18
	25	Mån			Styrka + Handboll			
	26	Tis			Handboll			
V39	27	Ons			I Löp/Styrk Res omg 3 DA			
	28	Tor			Handboll			
	29	Fre			Handboll			
	30	Lör			2. Kärra - Kropps			

Oktober 2023			A-laget			U/J-laget		
			Tid	Plats	Aktivitet	Tid	Plats	Aktivitet
V39	1	Sön			2. Kärra - Kropps			
V40	2	Mån			Handboll + Styrka			
	3	Tis			Handboll			
	4	Ons			I Löp/Styrka, 1/8: 1 Sv C			
	5	Tor			Handboll			
	6	Fre			Handboll			
	7	Lör			3. Kropps - Alingsås			
	8	Sön			3. Kropps - Alingsås			
V41	9	Mån			Handboll + Styrka			
	10	Tis			Handboll			
	11	Ons			Individuell Löp/Styrka			
	12	Tors			Handboll			
	13	Fre			Handboll			
	14	Lör			4. Guif - Kropps			
	15	Sön			4. Guif - Kropps			
V42	16	Mån			Handboll + Styrka			
	17	Tis			Handboll			
	18	Ons			I Löp/Styrk Res omg. 3 DA			
	19	Tor			Handboll			
	20	Fre			Handboll			
	21	Lör			5. Kropps - Skånela			
	22	Sön						
V43	23	Mån			Handboll + Styrka			
	24	Tis			Handboll			
	25	Ons			Individuell Löp/Styrka			
	26	Tor			Handboll			
	27	Fre			Handboll			
	28	Lör			6. Tyresö - Kropps			
	29	Sön			6. Tyresö - Kropps			
V44	30	Mån			Handboll + Styrka			
	31	Tis			Handboll			

November 2023			A-laget			U/J-laget		
			Tid	Plats	Aktivitet	Tid	Plats	Aktivitet
V44	1	Ons			Ind. Löp/Styr, 1/4: 1 Sv C			
	2	Tor			Handboll			
	3	Fre			Handboll			
	4	Lör			1/4: 2 Svenska Cupen			
	5	Sön			1/4: 2 Svenska Cupen			
V45	6	Mån			H-boll/Styrka			
	7	Tis			Handboll			
	8	Ons			I Löp/Styr, Res.Omg 7 DA			
	9	Tor			Handboll			
	10	Fre			Handboll			
	11	Lör			7. Kropps - Heid			USM F 18 2
	12	Sön			7. Kropps - Heid			USM F 18 2
V46	13	Mån			H-boll/Styrka			
	14	Tis			Handboll			
	15	Ons			I Löp/Styr, Res.Omg 9 DA			
	16	Tors			Handboll			
	17	Fre			Handboll			
	18	Lör			8. Boden - Kropps			
	19	Sön			8. Boden - Kropps			
V47	20	Mån			H-boll/Styrka			
	21	Tis			Handboll			
	22	Ons			Individuell Löp/Styrka			
	23	Tor			Handboll			
	24	Fre			Handboll			
	25	Lör						
	26	Sön						
V48	27	Mån			H-boll/Styrka			
	28	Tis			Handboll			
	29	Ons			Ind. Löp/Styr, VM -> 17/12			
	30	Tor			Handboll			

Decembar 2023			A-laget			U/J-laget		
			Tid	Plats	Aktivitet	Tid	Plats	Aktivitet
V48	1	Fre			Handboll			
	2	Lör			9. Kropps - Ystad			
	3	Sön			9. Kropps - Ystad			
V49	4	Mån			Handboll/Styrka			
	5	Tis			Handboll			
	6	Ons			Individuell Löp/Styrka			
	7	Tors			Handboll			
	8	Fre			Handboll			
	9	Lör			10. Kropps - Helsingborg			
	10	Sön			10. Kropps - Helsingborg			
	11	Mån			Handboll/Styrka			
	12	Tis			Handboll			
	13	Ons			Individuell Löp/Styrka			
V50	14	Tor			Handboll			
	15	Fre			Handboll			
	16	Lör			11. Huddinge - Kropps			
	17	Sön			11. Huddinge - Kropps			
	18	Mån			Handboll/Styrka			
	19	Tis			Handboll			
	20	Ons			Individuell Löp/Styrka			
V51	21	Tor			Handboll			
	22	Fre			H-boll, Res omg 10 Dam			
	23	Lör						
	24	Sön	Julafton					
	25	Mån	Juldagen					
	26	Tis	Annandag Jul		Individuell Löp/Styrka			
	27	Ons			I Löp/Styrka, Ev. H-boll			
	28	Tor			Res. omg 11 Damallsv			
	29	Fre			Individuell Löp/Styrka			
	30	Lör						
	31	Sön	Nyårsafton					

Januari 2024			A-laget			U/J-laget		
			Tid	Plats	Aktivitet	Tid	Plats	Aktivitet
V01	1	Mån	Nyårsdagen					
	2	Tis			Handboll			
	3	Ons			Individuell Löp/Styrka			
	4	Tors			Handboll			
	5	Fre			Handboll			
	6	Lör			12. Kropps - Kärra			USM F 18 3
	7	Sön						USM F 18 3
V02	8	Mån			Handboll/Styrka			
	9	Tis			Handboll			
	10	Ons			I Löp/Styrk Res omg 12 DA			
	11	Tors			Handboll			
	12	Fre			Handboll			
	13	Lör			13. Alingsås - Kropps			
	14	Sön			13. Alingsås - Kropps			
V03	15	Mån			Handboll/Styrka			
	16	Tis			Handboll			
	17	Ons			Individuell Löp/Styrka			
	18	Tor			Handboll			
	19	Fre			Handboll			
	20	Lör			14. Kropps - Guif			
	21	Sön			14. Kropps - Guif			
V04	22	Mån			Handboll/Styrka			
	23	Tis			Handboll			
	24	Ons			Individuell Löp/Styrka			
	25	Tor			Handboll			
	26	Fre			Handboll			
	27	Lör			15. Helsingborg - Kropps			
	28	Sön			15. Helsingborg - Kropps			
V05	29	Ons			Handboll/Styrka			
	30	Tor			Handboll			
	31	Fre			I Löp/Styrk Res omg 15 DA			

Februari 2024			A-laget			U/J-laget		
			Tid	Plats	Aktivitet	Tid	Plats	Aktivitet
V05	1	Tor			Handboll			
	2	Fre			Handboll			
	3	Lör			16. Kropps - Huddinge			
	4	Sön			16. Kropps - Huddinge			
V06	5	Mån			Handboll/Styrka			
	6	Tis			Handboll			
	7	Ons			Individuell Löp/Styrka			
	8	Tor			Handboll			
	9	Fre			Handboll			
	10	Lör			17. Ystad - Kropps			
	11	Sön			17. Ystad - Kropps			
	12	Mån			Handboll/Styrka			
V07	13	Tis			Handboll			
	14	Ons			Individuell Löp/Styrka			
	15	Tor			Handboll			
	16	Fre			Handboll			
	17	Lör			18. Kropps - Tyresö			
	18	Sön			18. Kropps - Tyresö			
	19	Mån			Handboll/Styrka			
	20	Tis			Handboll			
V08	21	Ons			Individuell Löp/Styrka			
	22	Tor			Handboll			
	23	Fre			Handboll			
	24	Lör			Re Omg 19 Damallsvensk			
	25	Sön						
	26	Mån			Handboll/Styrka			
	27	Tis			Handboll			
V09	28	Ons			Individuell Löp/Styrka			
	29	Tor			Handboll			

Mars 2024			A-laget			U/J-laget		
			Tid	Plats	Aktivitet	Tid	Plats	Aktivitet
V09	1	Fre			Handboll			
	2	Lör			19. Heid - Kropps			
	3	Sön			19. Heid - Kropps			
V10	4	Mån			Handboll/Styrka			
	5	Tis			Handboll			
	6	Ons			I Löp/Styrka Res Omg 20 DA			
	7	Tor			Handboll			
	8	Fre			Handboll			
	9	Lör			20. Skånela - Kropps			USM F 18 4
	10	Sön			20. Skånela - Kropps			USM F 18 4
	11	Mån			Handboll/Styrka			
	12	Tis			Handboll			
	13	Ons			Individuell Löp/Styrka			
V11	14	Tor			Handboll			
	15	Fre			Handboll			
	16	Lör			21. Kropps - Boden			
	17	Sön			21. Kropps - Boden			
	18	Mån			Handboll/Styrka			
	19	Tis			Handboll			
	20	Ons			I Löp/Styrka Res Omg 22 DA			
V12	21	Tor			Handboll			
	22	Fre			Handboll			
	23	Lör						
	24	Sön	16.00		22. Örebro - Kropps			
	25	Mån						
V13	26	Tis						
	27	Ons						
	28	Tor	Skärtorstdag		Avslut Säsong 23-24???			
	29	Fre	Långfredag					
	30	Lör	Påskafton					
	31	Sön	Påskdagen					

April 2024			A-laget			U/J-laget		
			Tid	Plats	Aktivitet	Tid	Plats	Aktivitet
V14	1	Mån	Annandag Påsk					
	2	Tis						
	3	Ons						
	4	Tor						
	5	Fre						
	6	Lör			DO 1 Damallsvenskan			
	7	Sön			DO 1 Damallsvenskan			
V15	8	Mån						
	9	Tis						
	10	Ons			DO 1 Reserv			
	11	Tor						
	12	Fre						
	13	Lör			DO 2 Damallsvenskan			
	14	Sön			DO 2 Damallsvenskan			
V16	15	Mån						
	16	Tis						
	17	Ons			DO 3 Damallsvenskan			
	18	Tor						
	19	Fre						
	20	Lör						
	21	Sön						
V17	22	Mån						
	23	Tis						
	24	Ons						
	25	Tor						
	26	Fre						USM F 18 Finalspel
	27	Lör						USM F 18 Finalspel
	28	Sön						USM F 18 Finalspel
	29	Mån						
	30	Tis						