Översiktschema per lag uppstartsläger 2025 i Nyköping 22-24/8

	F 2011	F 2012	F 2013	P 2012-2013	F 2014-2015	P 2014-2015	F 2016
Fredag 22 augusti							
BUSS MED MELLIS	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	
TRÄNING	18:30-20:00	18:30-20:00	17:00-18.30	18:30-20:00	17:00-18.30	17:00-18:30	
MIDDAG	17:00	17:00	19:00	17:00	19:00	19:00	
KVÄLLSMÅL							
Lördag 23 augusti							
FRUKOST	08:30	08:45	08:00	08:15	08:15	08:30	*PÅ BUSS 8:00*
TRÄNING	10:30-12:00	10:30-12:00	09:00-10:30	09:00-10:30	09:00-10:30	10:00-12:00	11:00-12:30
LUNCH	12:30	12:45	11:30	12:00	11:45	12:30	13:00
TRÄNING	15:30-17:00	15:30-17:00	14:00-15:30	15:30-17:00	14:00-15:30	15:30-17:00	15:30-17:00
MIDDAG	18:00	17:45	17:30	17:45	17:30	18:00	18:15
KVÄLLSMÅL							
Söndag 24 augusti							
FRUKOST	07:30	08:00	08:30	08:30	07:45	07:30	08:45
TRÄNING	08:30-10:00	09:00-11:00	10:00-11:30	10:00-12:00	08:30-10:00	08:30-10:00	10:00-11:30
LUNCH	11:15	11:45	12:00	12:30	11:30	11:15	12:00
TRÄNING	12:30-14:00	14:00-15:30	14:00-15:30	14:00-15.30	12:30-14:00	12:30-14:00	14:00-15:30
BUSS HEM MED MELLIS	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00