


Klockan	26 FREDAG		27 LÖRDAG		28 SÖNDAG		Klockan		
	VÄST	SYD	VÄST	SYD	VÄST	SYD			
0700-0730			FRUKOST 07:00	FRUKOST 07:00	FRUKOST 07:00		0700-0730		
0730-0800						07:30-08:30 TEORI		0730-0800	
0800-0830					7:45-8:45 MV IS		Genomgång fystester		0800-0830
0830-0900				8:35 VIDEO	08:45-09:30	8:30-9:00	8:30-9:00	0830-0900	
0900-0930				8:45-9:45	FYS	FYS	FYS	0900-0930	
0930-1000	SAMLING LEDARE (JL)		IS2 Anfallsspel	ÅTERHÄMTNINGSMÅL	9:30 MATCH VÄST-SYD 3x20		0930-1000		
1000-1030	LÄMNA UTRUSTNING I UPPMÄRKT OMKLÄDNINGSRUM		ÅTERHÄMTNINGSMÅL	9:50 VIDEO			1000-1030		
1030-1100	10:30		10:00-10:45	10:00-11:00			1030-1100		
1100-1130	CAMPSTART		FYS	IS2 Anfallsspel			1100-1130		
1130-1200	11:30-12:00 LUNCH		11:15 LUNCH		NEDJOGG + ÅTERHÄMTNINGSMÅL		1130-1200		
1200-1230				11:45 LUNCH	12:00 AVSLUTNING		1200-1230		
1230-1300	12:50 VIDEO	12:30-14:00	12:15-13:00 TEORI		LUNCH 12:15		1230-1300		
1300-1330	13:00-14:00	FYSTESTER			HEMRESOR		1300-1330		
1330-1400	IS1 Försvarsspel		13:00 MELLANMÅL	13:00 MELLANMÅL			1330-1400		
1400-1430	ÅTERHÄMTNINGSMÅL	ÅTERHÄMTNINGSMÅL	13:30 VIDEO		9:00 FÖRÄLDRAINFORMATION?		1400-1430		
1430-1500	14:30-16:00	14:20 VIDEO	13:40-14:40		LEDARE		1430-1500		
1500-1530	FYSTESTER	14:30-15:30	IS3 Målsytte/Tävla	14:50 VIDEO			1500-1530		
1530-1600		IS1 Försvarsspel	ÅTERHÄMTNINGSMÅL	15:00-16:00			1530-1600		
1600-1630				IS3 Målsytte/Tävla	SIF-ANSVARIG JOHN LIND U18 DAM YLVA LINDBERG U18 DAM MADELEINE ÖSTLING		1600-1630		
1630-1700		16.10 MIDDAG	16:10 MIDDAG		VÄST	SYD	1630-1700		
1700-1730	16.40 MIDDAG			16:40 MIDDAG	INSTRUKTÖRER		1700-1730		
1730-1800							1730-1800		
1800-1830	17:30-18:00 FYS		17:30-18:00 FYS		TBA	OLA KAHEM	1800-1830		
1830-1900	18:30 MATCH VÄST-SYD 3x20		18:30 MATCH SYD-VÄST 3x20		TBA	TBA	1830-1900		
1900-1930					MV KIM MARTIN HASSON		1900-1930		
1930-2000					FYSIO MIKAELA NAESS		1930-2000		
2000-2030					MATERIALARE		2000-2030		
2030-2100	NEDJOGG + ÅTERHÄMTNINGSMÅL		NEDJOGG + ÅTERHÄMTNINGSMÅL		JOAKIM SÄV	ROLF ROSÉN	2030-2100		
2100-2130	21:15 KVÄLLSMÅL + VIDEO		21:15 KVÄLLSMÅL + VIDEO				2100-2130		
2130-2200	LEDARMÖTE (JL)		LEDARMÖTE (JL)				2130-2200		
2200-2230	SOVA		SOVA				2200-2230		