Träningsshema gräs 2023

		Elljus		*Elljus*						
MÅNDAG	**A Läktarplan**	**B Friidrottsplan**	**Plan Norr A**	**Plan Norr B**	**Plan Mitt A**	**Plan Mitt B**	**Plan Syd A**	**Plan Syd B**	**B, 5-manna**	**C, 5-manna**	**D, 5-manna**
17:00 - 17:30											
17:30 - 18:00			F09/10 17.30-19.00	P09 17.30-19.00	P10 17.30-19.00		P12 17.30-19.00				
18:00 - 18:30											
18:30 - 19:00		HBK Herr 18.30-20.00									
19:00 - 19:30	KDFF 19.00-20.30		HBK Dam 19.00-20.30								
19:30 - 20:00											
20:00 - 20:30											
TISDAG	**A Läktarplan**	**B Friidrottsplan**	**Plan Norr A**	**Plan Norr B**	**Plan Mitt A**	**Plan Mitt B**	**Plan Syd A**	**Plan Syd B**	**B, 5-manna**	**C, 5-manna**	**D, 5-manna**
17:00 - 17:30											
17:30 - 18:00					P11 17.30-19.00		F11/12 17.30-19.00	F13/14 17.30-19.00		F15 17.30-19.00	
18:00 - 18:30											
18:30 - 19:00	HBK Herr 18.30-20.00										
19:00 - 19:30		P07/08 19.00-20.30									
19:30 - 20:00											
20:00 - 20:30											
ONSDAG	**A Läktarplan**	**B Friidrottsplan**	**Plan Norr A**	**Plan Norr B**	**Plan Mitt A**	**Plan Mitt B**	**Plan Syd A**	**Plan Syd B**	**B, 5-manna**	**C, 5-manna**	**D, 5-manna**
17:00 - 17:30											
17:30 - 18:00			F09/10 17.30-19.00	P09 17.30-19.00	P10 17.30-19.15		P13 17.30-19.00		P14 17.30-19.00	P15 17.30-19.00	
18:00 - 18:30											
18:30 - 19:00											
19:00 - 19:30	KDFF 19.00-20.30										
19:30 - 20:00											
20:00 - 20:30											
TORSDAG	**A Läktarplan**	**B Friidrottsplan**	**Plan Norr A**	**Plan Norr B**	**Plan Mitt A**	**Plan Mitt B**	**Plan Syd A**	**Plan Syd B**	**B, 5-manna**	**C, 5-manna**	**D, 5-manna**
17:00 - 17:30									P16 17.00-18.00		
17:30 - 18:00				P12 17.30-19.00	P10 17.30-19.15	P11 17.30-19.00	F11/12 17.30-19.00	F13/14 17.30-19.00		F15 17.30-19.00	P17/18 17.30-19.00
18:00 - 18:30											
18:30 - 19:00	HBK Herr 18.30-20.00										
19:00 - 19:30		KDFF 19.00-20.30	P07/08 19.00-20.30								
19:30 - 20:00											
20:00 - 20:30											
FREDAG	**A Läktarplan**	**B Friidrottsplan**	**Plan Norr A**	**Plan Norr B**	**Plan Mitt A**	**Plan Mitt B**	**Plan Syd A**	**Plan Syd B**	**B, 5-manna**	**C, 5-manna**	**D, 5-manna**
17:00 - 17:30											
17:30 - 18:00											
18:00 - 18:30											
18:30 - 19:00											
19:00 - 19:30											
19:30 - 20:00											
20:00 - 20:30											
LÖRDAG	**A Läktarplan**	**B Friidrottsplan**	**Plan Norr A**	**Plan Norr B**	**Plan Mitt A**	**Plan Mitt B**	**Plan Syd A**	**Plan Syd B**	**B, 5-manna**	**C, 5-manna**	**D, 5-manna**
09:00 - 09:30											
09:30 - 10:00											
10:00 - 10:30									P16 10.00-11.00	P17/18 10.00-11.30	
10:30 - 11:00											
11:00 - 11:30											
11:30 - 12:00											
12:00 - 12:30											
SÖNDAG	**A Läktarplan**	**B Friidrottsplan**	**Plan Norr A**	**Plan Norr B**	**Plan Mitt A**	**Plan Mitt B**	**Plan Syd A**	**Plan Syd B**	**B, 5-manna**	**C, 5-manna**	**D, 5-manna**
09:00 - 09:30											
09:30 - 10:00											
10:00 - 10:30									P14 10.00-11.30	P15 10.00-11.30	P13 10.00-11.30
10:30 - 11:00											
11:00 - 11:30											
11:30 - 12:00											
12:00 - 12:30											