

IFK Mariefred - Träningsider 2024

VERSION = 2.1 SLUTLIG, 2024-04-08

	Konstgräs 7m7		Konstgräs 11m11		Gräsplanen	
Måndag	18.00-19.15	P13 ²⁾	18.00-19.30	P10/11 (delad plan)	18.00-19.30	P13 ¹⁾
	19.15-20.30	P12 ²⁾	18.30-19.30	F09/10 (delad plan)		
			19.30-21.00	P08/09 ²⁾ (delad plan fram till gräsplan)	19.30-21.00	P08/09 ¹⁾
			19.30-21.00	Herrlag (delad plan fram till gräsplan)		
Tisdag	17.00-18.00	P16	17.00-18.00	P14 ²⁾	18.00-19.30	P14 ¹⁾
			18.00-19.00	F13/14 (delad plan med F12)		
	18.00-19.00	F16	18.00-19.00	F12 (delad plan med F13/14)		
	19.00-20.30	P12 ¹⁾	18.00-19.30	P10/11 ²⁾ (delad plan fram till gräsplan)	18.00-19.30	P10/11 ¹⁾
	19.00-20.30	P13 ²⁾	19.30-21.00	P08/09		
Onsdag	17.00-18.00	F17	17.30-18.30	P15		
	18.00-19.00	P17	18.30-19.30	F09/10	18.30-20.00	P13 ¹⁾
	19.00-20.00	Sports4Fun	19.30-21.00	Herrlag		
Torsdag	17.00-18.00	F15	17.00-18.00	P14		
	18.00-19.30	P13	18.00-19.30	P12 ²⁾ (delad plan fram till gräsplan)	18.00-19.30	P12 ¹⁾
			18.00-19.30	P08/09 (delad plan fram till gräsplan)		

2024, version SLUTLIG 3.0

	19.30-20.30	F12	19.30-21.00	P10/11 (delad plan fram till gräsplan)		
			19.30-21.00	Herrlag ²⁾ (delad plan fram till gräsplan)	19.30-21.00	Herrlag ¹⁾
Fredag	15.30-16.30	P14				
			Efter 19	Matchtid		
Lördag	09.00-10.00	P16	10.00-11.00	F15	10.00-11.00	Bollskolan pojkar
	10.00-11.00	Bollskolan Flickor	11.00-12.30	P10/11 ³⁾		
	11.00-12.00	P15	10.00-12.00	FRIIDROTT		
	Efter 12.00	Matchtid	Efter 12.00	Matchtid		
Söndag	09.00-10.00	P17	09.00-10.00	F16 (ev extra träning)		
	Efter 10.00	Matchtid	Efter 10.00	Matchtid		
	16.00-17.00	F13/14				
	17.00-18.15	P12				
	19.30-20.30	Fotbollfitness			18.00-19.30	Veteranlaget

Lag	Spelar	Börjar träna
-----	--------	--------------

	Herrlag	11m11	08-jan	1 lag
	Damslag	11m11		Inget lag
Johan	P08/09	11m11	01-mar	1 lag
Micke	F09/10	9m9	04-mar	1 lag
Johan	P10/11	9m9	01-mar	1 lag
Mats	P12	7m7	14-mar	2 lag
Mats	F12	7m7	05-mar	1 lag
Jörgen	P13	7m7	04-mar	2 lag
Micke	F13/14	7m7	20-mar	1 lag
Henrik	P14	7m7	27-mar	2-3 lag
Henrik	P15	5m5	03-apr	3 lag
Micke	F15	5m5	11-apr	1-2 lag
Jörgen	P16	5m5	02-apr	3 lag
Micke	F16	5m5	02-apr	2 lag
Jörgen	P17	-	14-apr	-
Micke	F17	-	17-apr	-

2024, version SLUTLIG 3.0

Mats

Bollskolan 18/19	-	04-maj
Veteranlag	11m11	05-maj
Sports4Fun	Träning	17-apr
Fotbollfitness	Träning	05-maj

Födda 2018/2019

Inget lag

Inget lag

Inget lag

OBS! Ej bokat vecka 27-31. Bokat fram till 27/9.

Alla förändringar från ovan justeras av lagen själva via mail till:

pia.bohman@strangnas.se

¹⁾ Från gräsplanen är klar

²⁾ Fram till gräsplanen är klar

³⁾ Fram till Friidrotten börjar, prel 20 april

Gulmarkerat =

Delad plan

Friidrotten: Lördagar kl 10.30. Från 20 april.