

Måndag

			Motionshallen
Gångsätra	Start	Stopp	SIM 17:15-18:00
F2011	16:30/17:00	18:00	F2011 18:00-18:30
F2012/13	18:00	19:00	P2010 18:30-19:00
F2010	19:00	20:15	P2012 19:00-19:30
Damer A/Damer B	20:15	22:00	F2010 20:15-20:45

Måndag

LSK-hallen	Start	Stopp
P2011	16:30/17:00	18:00
P2012	18:00	19:00
P2010	19:00	20:15
Herrar A/Herrar B	20:15	22:00

Tisdag

			Motionshallen
Gångsätra	Start	Stopp	LEDIG TID 16:30-17:00
Tekniktid	16:30/17:00	18:00	P2013 17:30-18:00
P2013	18:00	19:00	
FA 2007-08 + DJ	19:00	20:15	
Herrar A/Herrar B	20:15	22:00	

Tisdag

LSK-hallen	Start	Stopp
PARAHANDBOLL	16:30/17:00	18:00
PA 2007-08	18:00	19:30
Damer A/Damer B	19:30	21:00
Tekniktid	21:00	22:00

Onsdag

			Motionshallen
Gångsätra	Start	Stopp	P2012 16:30-17:00
P2012	16:30/17:00	18:00	P2011 17:30-18:00
P2011	18:00	19:00	P2010 19:00-19:30
Volleyboll	19:00	20:00	
Volleyboll	20:00	21:00	
Volleyboll	21:00	22:00	

Onsdag

LSK-hallen	Start	Stopp
F2010	16:30/17:00	18:00
P2010	18:00	19:00
PA 2007-08	19:00	20:00
FA 2007-08	20:00	21:00
Tekniktid	21:00	22:00

Torsdag

			Motionshallen
Gångsätra	Start	Stopp	
F2014	16:30/17:00	18:00	Ledig tid 17:30-18:00
Tekniktid	18:00	19:00	F2010 18:30-19:00
F2010	19:00	20:15	F2012/13 19:00-19:30
Herrar A/Herrar B	20:15	22:00	

Torsdag

LSK-hallen	Start	Stopp
P2014	16:30/17:00	18:00
F2012/13	18:00	19:00
FA 2007-08	19:00	20:15
Damer A/Damer B	20:15	22:00

Fredag

			Motionshallen
Gångsätra	Start	Stopp	SIM 17:15-18:00
PA 2007-08	16:30/17:00	18:00	P2013 18:00-18:30
Damer J	18:00	19:00	F2011 19:00-19:30
Matchtid	19:30	20:00	
Matchtid	20:00	22:00	

Fredag

LSK-hallen	Start	Stopp
P2013	16:30/17:00	18:00
F2011	18:00	19:00
Tekniktid	19:00	20:00
Tekniktid	20:00	21:00

Lördag

Gångsätra	Start	Stopp	Motionshallen
Matchtid	09:00	10:00	
Matchtid	10:00	11:00	
Matchtid	11:00	13:00	
Matchtid	13:00	14:30	
Matchtid	14:30	15:30	
Matchtid	16:00	19:00	

Lördag**Lördag**

LSK-hallen	Start	Stopp
Tekniktid	09:00	10:00
BOLLSTART POJKAR (2016)	10:00	11:00
BOLLSTART FLICKOR (2016)	11:00	12:00
Matchtid	12:00	13:00
Matchtid	13:00	16:00
Matchtid	16:00	20:00

Söndagar

Gångsätra	Start	Stopp	Motionshallen
Matchtid	08:00	09:00	
Matchtid	09:00	10:00	
Matchtid	10:00	11:30	
Matchtid	11:30	13:00	
Matchtid	13:00	14:30	
Förberedelse	14:30	15:00	
BOLLSKOJ (2017)	15:00	15:45	
BOLLSKOJ (2017)	16:00	16:45	
Matchtid	17:00	18:00	
Matchtid	18:00	19:00	
Matchtid	19:00	19:30	

Söndagar**Söndagar**

LSK-hallen	Start	Stopp
Matchtid	09:00	10:00
Matchtid	10:00	11:00
Matchtid	11:00	12:00
Matchtid	12:00	13:00
P2010	13:00	14:00
F2014	14:00	15:00
P2014	15:00	16:00
P2015 - BILDA LAG	16:00	17:00
F2015 - BILDA LAG	17:00	18:00
Handboll Fitness	18:00	19:00
Handboll Fitness	19:00	20:00

BOLL - TRÄNINGSDAGAR PER VECKA SÄSONG 2023/2024

FÖDD >2004	HA/HB	MÅ	TI	ONS	TO	F/L/S	DA/DB	MÅ	TI		TO	F/L/S
FÖDD 2005-06	HJ-2005-06						DJ-2005-06		TI			FRE
FÖDD 2007-08	PA-2007-08		TI	ONS		FRE	FA-2007-08		TI	ONS	TO	
FÖDD 2009	P14-2009						F14-2009					
FÖDD 2010	P13-2010	MÅ		ONS		SÖ	F13-2010	MÅ		ONS	TO	
FÖDD 2011	P12-2011	MÅ		ONS			F12-2011	MÅ				FRE
FÖDD 2012	P11-2012	MÅ		ONS			F11-2012/F10-2013	MÅ			TO	
FÖDD 2013	P10-2013		TI			FRE	F10-2013					
FÖDD 2014	P9-2014				TO	SÖ	F9-2014				TO	SÖ
FÖDD 2015	P8-2015					SÖ	F8-2015					SÖ
FÖDD 2016	HBS-2016					LÖ	HBS-2016					LÖ
FÖDD 2017	BOLLSKOJ-2017					SÖ	BOLLSKOJ-2017					SÖ
	PARAHANDBOLL		TI									

FYS - MOTIONSHALLEN PER VECKA SÄSONG 2023/2024

FÖDD >2004	HA/HB	MÅ	TI	ONS	TO	FRE	DA/DB	MÅ	TI	ONS	TO	FRE
FÖDD 2005-06	HJ-2005-06						DJ-2005-06					
FÖDD 2007-08	PA-2007-08						FA-2007-08					
FÖDD 2009	P14-2009						F14-2009					
FÖDD 2010	P13-2010	EFTER		EFTER			F13-2010	EFTER			FÖRE	
FÖDD 2011	P12-2011			FÖRE			F12-2011	EFTER				EFTER
FÖDD 2012	P11-2012	EFTER		FÖRE			F11-2012/F10-2013				EFTER	
FÖDD 2013	P10-2013		FÖRE			EFTER	F10-2013					
FÖDD 2014	P9-2014						F9-2014					
FÖDD 2015	P8-2015						F8-2015					
FÖDD 2016	HBS-2016						HBS-2016					
FÖDD 2017	BOLLSKOJ-2017						BOLLSKOJ-2017					
	PARAHANDBOLL											

ÄNDRINGAR

2023-06-07	Första utskick träningstider 2023/2024	
2023-06-12	Flertal ändringar, se nedan	
LAG	TIDIGARE TID	NY TID VAD
DJ	ONS 20:00-21:30	TIS 19:0 DAG+TIDBYTE
PA	ONS 18:00-19:00	ONS 19: TIDBYTE
FA	ONS 19:00-20:00	ONS 20: TIDBYTE
PARA	ONS 17:00-18:00	TIS 17:0 DAGBYTE
F2010	TOR 18:00-19:00	TOR 19: DAG+TIDBYTE
P2010	TOR 19:00-20:00	ONS 18: DAG+TIDBYTE
F2012	TOR 17:00-18:00	TOR 18: TIDBYTE
F2013	TIS 17:00-18:00	TIS 17:0 HALLBYTE
P2014	TIS 17:00-18:00	TOR 17: DAGBYTE
2023-06-27	Senior startar 20:15 vissa dagar dvs 15 min senare än tidigare schema	
2023-07-04	F2010 erhåller "tekniktid" ons 17-18.	
2023-07-06	P2010 erhåller "tekniktid" son 13-14.	
2023-08-23	F2012 och F2013 en träningstrupp. Tränar på F2012s tider. F2013s tider "tekniktid" för alla lag.	
2023-08-23	Tisdagar tränar FA med DJ, PA tar FA-tid 18-19 och DA tar tid FA-tid 19:00-20:15	