

TRÄNINGSTIDER GRÄSSÄSONGEN 2026

	Konstgräset	1 - S 9 mot 9	2 - L 9 mot 9	3 - 5 mot 5	4 - 5 mot 5	5 - 11 mot 11	6 - S 7 mot 7	7 - S 7 mot 7	8 - L 7 mot 7	9 - L 7 mot 7	Lindälvspan
Måndag	P2014 18:00-19:30	P2012 18:30-20:00	F2013 17:30-19:00 P2013 19:00-20:30	P2017 18:00-19:15	P2017 18:00-19:15	F15 17:00-18:30 Herr A 18:30-20:00	F2014 18:00-19:30 F2015 18:00-19:30	F2014 18:00-19:30 F2015 18:00-19:30	P2015 18:15-19:45	P2015 18:15-19:45	
Tisdag	Nybygget 18:00-19:30 Utvecklingslag 19:30-21:00 Juniorlag 19:30-21:00	F2012 18:00-19:30	F17 18:30-20:00 Herr A 18:30-20:00	P2018 18:00-19:15	P2018 18:00-19:15	F17 18:30-20:00 Herr A 18:30-20:00			F2016 18:30-20:00	F2016 18:30-20:00	P15 18:00-19:30
Onsdag	P2014 18:00-19:30 F15 19:00-20:30	F2012 18:00-19:30	P2013 18:45-20:15	F2018 17:30-18:45	F2018 17:30-18:45	Utvecklingslag 18:00-19:30 Juniorlag 18:00-19:30	F2014 18:00-19:30 F2015 18:00-19:30	F2014 18:00-19:30 F2015 18:00-19:30	P2016 18:00-19:30	P2016 18:00-19:30	
Torsdag	P2019 17:15-18:15 P15 19:00-20:30	P2012 18:30-20:00	F2013 18:00-19:30	P2018 17:00-18:15 F2017 18:15-19:15	P2018 17:00-18:15 F2017 18:15-19:15	Herr A 18:30-20:00	P2015 18:15-19:45	P2015 18:15-19:45	F2016 18:00-19:30	F2016 18:00-19:30	F17 18:00-19:30
Fredag							P2014 17:00-18:30	P2014 17:00-18:30	P2016 17:00-18:30	P2016 17:00-18:30	
Lördag				P2017 10:00-11:30	P2017 10:00-11:30	Utvecklingslag 11:00-12:30 Juniorlag 11:00-12:30					
Söndag	P2020 09:15-10:30 (AB) F2019/2020 10:30-11:30 (AB) F2021/P2021 10:00-11:00 (CD) P2019 11:15 - 12:15 (CD)			F2017 10:00 - 11:30	F2017 10:00 - 11:30	P15 11:30-13:00					

Information 2026:

- Ställ alltid upp målen på hjulen efter avslutad träning
- KSC klipps med robotklippare fr o m 2026 = målen ställs på angiven plats
- Respektive lag ska kunna starta sin träning från det att de har tid
- Flytta målens utgångsposition under träning för att inte slita på samma yta, främsta straffåmlområde
- Förlägg övningar som innebär hårt slitage utanför planen (exempelvis fys, snabba fötter, stegar m m)