



Örebro HUF U15 - U17

Försäsong Maj 2026

EM

UNGDOM

VP	DP	Datum	Dag	Tid-plats egen	Aktivitet	Tid-plats	Aktivitet
18		29	Ons				
		30	Tors				
		1	Fre				
		2	Lör	valfri tid	Zon1-2 90min (ex 45+45min)		
		3	Sön				
19	3	4	Mån			17:45 Trängen	Uppstart
400		5	Tis			18:20 Trängen	Cirkelträning J.H
		6	Ons		Is 19:30 - 20:25	Is test + Fystest	Ispass S.L
		7	Tor			18:20 Trängen	Sprinter & Hopp S.L
		8	Fre	07.30 alt 08.15 Behrn		18:00-19:00 Örnstro	Nordic
		9	Lör	valfri tid	Zon2-2 90min (ex 45+45min)		
		10	Sön				
20	4	11	Mån			18:00 Trängen	Intervaller J.H
450		12	Tis			18:20 Trängen	Cirkelträning J.H
		13	Ons		20:15 - 21:00	19:15 - 21:00 Trängen	Bålstab + Is S.L
		14	Tor			18:20 Trängen	Sprinter & Hopp J.H
		15	Fre			18:00-19:00 Örnstro	Nordic
		16	Lör	valfri tid	Zon2-2 90min (ex 45+45min)		
		17	Sön				
21	5	18	Mån			18:00 Trängen	Intervaller J.H
250		19	Tis			18:20 Trängen	Cirkelträning J.H
		20	Ons		20:15 - 21:00	19:15 - 21:00 Trängen	Bålstab + Is S.L
		21	Tor			18:20 Trängen	Sprinter & Hopp S.L
		22	Fre			18:00-19:00 Örnstro	Nordic
		23	Lör	valfri tid	Zon2-2 90min (ex 45+45min)		
		24	Sön				
22	6	25	Mån			18:00 Trängen	Intervaller J.H
450		26	Tis			18:20 Trängen	Cirkelträning S.L
		27	Ons		20:15 - 21:00	19:15 - 21:00 Trängen	Bålstab + Is S.L
		28	Tor			18:20 Trängen	Sprinter & Hopp J.H
		29	Fre			18:00-19:00 Örnstro	Nordic
		30	Lör	valfri tid	Zon2-2 90min (ex 45+45min)		
		31	Sön				

Ombytt och färdig på plats

10 min före utsatt tid

10 min nedvarvning

Vi räknar med att varje pass tar ca 1h

Is tester + Styrke test första onsdagen



Örebro HUF U15 - U17

Försäsong Juni 2026

VP	DP	Datum	Dag	Tid-plats	Aktivitet	Tid-plats	Aktivitet
		30	Lör	valfri tid	Zon2-2 90min (ex 45+45min)		
		31	Sön				
23	7	1	Mån			18:00 Trängen	Intervaller J.H
		2	Tis			18:20 Trängen	Cirkepträning J.H
		3	Ons		20:15 - 21:00	19:15 - 21:00 Trängen	Bälstab + Is S.L
		4	Tor			18:20 Trängen	Sprinter & Hopp J.H
		5	Fre			18:00-19:00 Örsro	Nordic
		6	Lör	valfri tid	Zon2-2 90min (ex 45+45min)		
		7	Sön				
24	8	8	Mån			18:00 Trängen	Intervaller S.L
		9	Tis			18:20 Trängen	Cirkepträning S.L
		10	Ons		20:15 - 21:00	19:15 - 21:00 Trängen	Bälstab + Is S.L
		11	Tor			18:20 Trängen	Sprinter & Hopp J.H
		12	Fre			18:00-19:00 Örsro	Nordic
		13	Lör	valfri tid	Zon2-2 90min (ex 45+45min)		
		14	Sön				
25	9	15	Mån			18:00 Trängen	Tumering.
		16	Tis		Golftävling - Avslutning	Golftävling	Golftävling
		17	Ons		Egenträning tom uppstart med lagen		
		18	Tor		Vila		
		19	Fre		Vila		
		20	Lör		Vila		
		21	Sön		Vila		
26		22	Mån		Egenträning		
		23	Tis		Egenträning		
		24	Ons		Egenträning		
		25	Tor		Egenträning		
		26	Fre		Egenträning		
		27	Lör		Egenträning		
		28	Sön		Egenträning		
27		29	Mån		Egenträning		
		30	Tis		Egenträning		

Ombytt och färdig på plats
10 min före utsatt tid
10 min nedvarvning
Vi räknar med att varje pass tar ca 1h