

Träningsider VT24

Grupp	måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag	lördag	söndag
T1		06:00-07:30		06:00-07:30		08:00-10:00	
	17:00-19:00	18:00-20:00	17:00-19:00	17:30-19:30	16:30-18:30		
Dryland	16:30-17:00	17:30-18:00	16:30-17:00	17:00-17:30	Egen uppvärmning		
T2	16:00-17:00	16:30-18:00	16:00-17:00	16:00-17:30			
Uppvärmning	15:45-16:00	16:15-16:30	15:45-16:00	15:45-16:00			
T3	16:00-17:00	17:00-18:00		17:30-18:30			
Uppvärmning	15:45-16:00	16:45-17:00		17:15-17:30			