

Tisdag	* = SKILLMILL 2x 3x 10 sek i Uppv			Onsdag	Torsdag	Söndag	Tävling - de få pass som görs = behovsanpass				
kl 14,30	Acke	Lä / Tre	Kulkast	KULA	kl 14,30	Acke	Ho koord	Hä RR	TIDER som före jul för att alla ska få hjälp		
	Wille*	Lä / Tre	Kulkast	Mångkamp		Wille	Ho koord	Hä RR			
kl 15,30	Jakob*	Lä / Tre	Kulkast	kl 18,30	kl 15,30	Jacob	Ho koord	Hä RR			
	Mindor	Längd	Kulkast	med Jonas	kl 16,00	Amanda	Ho koord	Hä RR			
	Leo	Häck	Kulkast	Vincent		Jessica	Ho koord	Hä RR			
kl 16,30	Amanda*	Längd	Kulkast	Laura		Isabelle	Ho koord	Hä RR			
FS + JH	Jessica *	Tresteg	Kulkast	Clara		Ida	Block	Hä RR			
häck ca 16	Tova	Spr drill	Kulkast	Boman		Tova	jämn Block ojämn stav 19,00				
kl 17,30	Julia H	Häck	Kulkast	Erik		Lucas	Block	Hopp Sty			
	Isabelle*	Längd	Kulkast	Linus ??		Julia J	jämn Block ojämn stav 19,00				
	Ida	Häck	Kulkast	Fokus kula		Vilmer	Block	Hopp Sty			
	Vilmer	Spr drills	Kulkast	fram till	kl 18,00	Linus	Häck Bl 18-	Stav 19,00			
	Lucas	Längd	Kulkast	Mångk SM		Leo	Häck Bl 18-	Hä RR			
kl 18,00	Julia J *	Längd	Kulkast			Vincent	Höjd 18-	Häck el Stav kl 19			
	Linus	Bl Häck	Stav			Erik	Höjd 18-	Hä Bl 19-			
	Marika *	Spr drills	Kula 18,30-			Boman	Höjd 18-	Hä Bl 19-			
	Vincent	Längd 18-	kula 18,45-				Jämn Stav 19- Ojämn häck 19-				
	Boman	Längd 18-	kula 18,45-			Marika	Höjd 18-	Hä RR			
	Erik *	Längd 18-	kula 18,45-			Laura	Höjd 18-	Hä Bl 19-			
kl 18,30	Laura	Kula -19	Längd 19-			Clara	Höjd 18-	Hä Bl 19-			
	Clara	Kula -19	Längd 19-			Julia H	Exp start övn	Hä Bl 19-			
kl 19,00	Emelie B	Stav	Skillmill			Mindor	Höjd 18-	Hä RR			
	Elsa	Stav	Skillmill		kl 19,00	Emelie	Stav	kulkast + mjukm			
	Jens	Kast	Skillmill			Elsa	Stav	kulkast + mjukm			
	Gustav	Kast	Skillmill		kl 19,40	Jens	Släde MB	4x (2x20+1x20)			
		19,40-20,10	20,10-20,40				19,40-20,10	20,10-20,40	kl 13,30	kast	Laura, Clara, Marika
Tuva	Lä/Tre	Hä RR				Hopp Koord	Block / Acc 4-6x 25m			Jonas	
Livia	Lä/Tre	Bl häck 4x 4hä				4x 6hä frekvens	Höjd			Höjd	Nils, Vera, Irving, Jonah, Markus
Bea	Spr drills	Längd				Höjd	Hopp koord			Johan	
Elsa K	Kast	Hä RR				Släde 4x 2x20 + 1x20	Hopp koord			Acc/Bl	Julia J, Lucas, Vilmer, Tova, Josef
Julia S	Kast	Hä RR				Släde 4x 2x20 + 1x20	Hopp koord			MW	
Linn A	Spr drills	Längd				4x 6hä frekvens	Hopp koord			Acc/Bl	Elin, Filippa, Saga, Cajsa, Hugo
Xana	Längd	Bl häck 4x 4hä				4x 6hä frekvens	Hopp koord			My, Hannah, Sophia	
Karro	Spr drills	Längd				Block / Acc 4-6x 25m	Hopp koord				
Baptiste	Spr drills	Längd				Block / Acc 4-6x 25m	Hopp koord		kl 14,15	Acc/Bl	Nils, Livia, Ruben, Jonah, Vera
Elliot	Spr drills	Längd				Hopp Koord	Block / Acc 4-6x 25m			Höjd	Vincent
Linn H	Spr drills	Längd				Hopp Koord	Block / Acc 4-6x 25m			Johan	
Nora H	Lä/Tre	Intervaller				Block / Acc 4-6x 25m	Höjd			Bl häck	Linus, Boman, Erik, Leo
Pihl	Lä/Tre	Bl häck 4x 4hä				4x 6hä frekvens	Höjd			MW	
Ruben	Lä/Tre	Bl häck 4x 4hä				Höjd	Block / Acc 4-6x 25m			kast	Gustav, Jens, Elsa K, Julia S, Josef
Jonah	Spr drills	Hä RR				Höjd	Block / Acc 4-6x 25m			Jonas	Irving, Markus
Cajsa W	Lä/Tre	Bl häck 4x 4hä				4x 6hä frekvens	Höjd				
Hugo	Stav	Bl häck 4x 4hä				Höjd	Block / Acc 4-6x 25m		kl 14,45	Kast	Linus, Boman, Erik (max 20 min)
Irving	Kast	Längd				Höjd	Bl häck 4x 4hä			Jonas	
Josef	Kast	Hä RR				Block / Acc 4-6x 25m	Hopp koord			Acc/Bl	Irving, Markus, Gustav, Jens, Elsa K,
Elin G	Spr drills	Kast				Block / Acc 4-6x 25m	Hopp koord			MW	Julia S, Leo
My	Spr drills	Kast				Hopp Koord	Block / Acc 4-6x 25m				
Filippa K	Längd	Kast				Block / Acc 4-6x 25m	Höjd		kl 15,00	Stav	Elsa, Emelie, Linus, Boman, Vincent
Alexander	Spr drills	Lä/Tre				Block / Acc 4-6x 25m	Bl häck 4x 4hä			Isak	Erik
Adam	stav	Hä RR				Block / Acc 4-6x 25m	Bl häck 4x 4hä				Avslutar med löp utifrån behov
Amadeus	Spr drills	Längd				Hopp Koord	Block / Acc 4-6x 25m				
Elsa	Spr drills	Hä RR				Hopp Koord	Bl häck 4x 4hä				
Saga	Bl häck 4x 4hä	kast				Hopp Koord	Bl häck 4x 4hä				
Hanna LE	Spr drills	Lä/Tre				Hopp Koord	Block / Acc 4-6x 25m				
Vera						Höjd	Bl häck 4x 4hä				
Sophia	Spr drills	Kast				Block / Acc 4-6x 25m	Höjd				
Markus	Kast	Längd				Höjd	Bl häck 4x 4hä				

