

MÅNDAG	Tisdag	IP		Onsdag	Torsdag	IP		Söndag	IP	Om EJ tävling	
<b>Tillsammans m 08 grp inför Kraftmätningen</b>	Uppvärmd 14,30	Tova	Häckrytmik LH	<b>KAST mångkamp</b>	Uppvärmd 14,30	Tova	Hopp koord/ styrka	<b>Uppvärmda 15,00</b>			
		Leo	Häckrytmik LH		Uppvärmd 15,30	Acke	Hopp koord/ styrka				
		Mindor	Längd			Mindor	Hopp koord/ styrka				
	Uppvärmd 15,30	Acke	Hoppkoord/st LH		<b>kl 18,00 uppvärmda med Jonas</b>	Jacob	Hopp koord/ styrka	<b>Tre</b>	Acke, Wille, Jessica, Jacob, Isabelle		
		Jacob	Längd		Vinc Diskus	Isabelle	Hopp koord/ styrka	<b>Lä</b>	Amanda, Mindor, Ida		
<b>Start uppv 18,00</b>		Amanda	Längd		Laura Spjut/kula	Ida	Längd	<b>Hopp S</b>	Lucas, Julia J, Vilmer, Marika		
		Jessica	Hoppkoord/styrka		Boman Diskus	Julia J	Hopp koord/ styrka	<b>Spj MK</b>	Vincent, Boman, Erik, Laura		
<b>Grenteknik i 3 grupper</b>	Uppvärmd 17,00	Vilmer	Hoppkoord/styrka alt. Grund		Erik Diskus	Lucas	Block	<b>Uppvärmda 16,00</b>			
<b>JÄMN Veckor</b>		Isabelle	Längd		Jens Spjut	Jessica	Hopp koord/ styrka	<b>Spjut</b>	Jens, Irving, Marcus, Josef		
		Ida	Häckrytmik LH			Marika	Hopp koord/ styrka	<b>Höjd</b>	Vincent, Boman, Erik, Laura, Ruben		
<b>Häck</b>		Laura	Längd	<b>Uppvärmda 19,15</b>							
<b>Höjd</b>		Linus	Längd	<b>30-45 min kast</b>							
<b>Spjut</b>		Vincent	Längd	<b>för de som är</b>							
				<b>aktuella att delta i</b>							
<b>30 min / gren</b>		Boman	Längd	<b>Kraftmätningen</b>							
		Erik	Längd								
		Lucas	Hoppkoord/styrka	<b>Kula eller Spj</b>							
<b>Ojämna veckor</b>	Uppvärmd 17,30	Wille	Längd	<b>Jonas &amp; Ulrika styr</b>							
		Clara	Häck								
<b>Häck</b>		Julia H	Häck								
<b>Längd</b>	Uppvärmd 18,00	Marika	Kula	<b>STYRKA</b>							
<b>Kula</b>	Uppvärmd 18,30	Elsa	Stav	<b>Övriga aktiva</b>							
		Emelie B	Stav	enl schema							
<b>30 min / gren</b>		Julia J	Stav								
	Uppvärmd 19,00	Gustav	Slägga								
		Elsa K	Slägga								
		Jens	Spjut styrka och spec RR								
	<b>Start Uppv 18,00</b>										
<b>STYRKA</b>		<i>18,30-19,00</i>	<i>19,00-19,30</i>	<i>19,30-20,00</i>							
Övriga aktiva enl schema	Bea	Längd	MB 100	lopp + nedv	Elsa K	Släde 6x 30m	Hopp S/ Hä RR	lopp + nedv	<b>Uppvärmda 17,00</b>		
	Julia S	Block/sprint	Längd	lopp + nedv	Jens	Släde 6x 30m	Hopp S/ Hä RR	lopp + nedv	<b>Rot kast</b> Gustav, Elsa, Hannah		
	Linn A	Block/sprint	Häck	lopp + nedv	Livia	Höjd	Hopp S/ Hä RR	lopp + nedv	<b>Höjd</b> Livia, Bea, Vera, Hugo, Irving, Marcus		
	Xana	Längd	Häck	lopp + nedv	Bea	Höjd	Hopp S/ Hä RR	lopp + nedv	<b>Längd</b> Tuva, Johanna, Elliot, Julia S, Ruben, Cajsa, Filippa, Xana		
	Karro	Block/sprint	Längd	lopp + nedv	Ruben	Höjd	Hopp S/ Hä RR	lopp + nedv	<b>Häck</b> Vincent, Boman, Erik, Laura, Clara, Julia H, Leo, Linus		
	Baptiste	Block/sprint	MB 100	lopp + nedv	Pihl	Block 6x 30m	Hopp S/ Hä RR	lopp + nedv	<b>Hopp S</b> Tova, Nora H		
	Elliot	Längd	MB 100	lopp + nedv	Vera	Släde 6x 30m	Höjd	lopp + nedv	<b>Lopp</b> Elin G, My, Karro, Baptiste, Elsa A, Adam, Alexander, Saga, Sophia, Jens, Josef		
	Linn H	Block/sprint	Längd	lopp + nedv	Saga	Block 6x 30m	Höjd	lopp + nedv			
	Nora H	Block/sprint	Längd	lopp + nedv	Hanna LE	Släde 6x 30m	Hopp S/ Hä RR	lopp + nedv			
	Pihl	Längd	Häck	lopp + nedv	Sophia	Block 6x 30m	Höjd	lopp + nedv			
	Ruben	Längd	Häck	lopp + nedv	Filippa K	Block 6x 30m	Höjd	lopp + nedv			
	Tuva	Längd/Tre	MB 100	lopp + nedv	Cajsa W	Släde 6x 30m	Höjd	lopp + nedv			
	Livia	Längd	Häck	lopp + nedv	Tuva	Block 6x 30m	Hopp S/ Hä RR	lopp + nedv			
	Stav 18,30 Hugo och Alexander fr 07 + styrka					Julia S	Släde 6x 30m	Hopp S/ Hä RR	lopp + nedv	<b>Avslutar med lopp ca 18,00</b>	
		<b>Alla 2007 aktiva har Styrka tisdagar - uppvärmda kl 18,00</b>					Josef	Släde 6x 30m	Hopp S/ Hä RR	lopp + nedv	Livia, Bea, Vera, Nora H, Tova, Irving, Marcus, Josef, Tuva, Johanna, Elliot, Julia S, Ruben, Cajsa, Filippa, Xana, Hugo
						Elliot	Block 6x 30m	Hopp S/ Hä RR	lopp + nedv	<b>Träning sker på egen hand om tränare är på tävlingar samtidigt som söndagspassen.</b>	
						Markus	Höjd	Hopp S/ Hä RR	lopp + nedv		
						Hugo	Släde 6x 30m	Höjd	lopp + nedv		
						Irving	Höjd	Hopp S/ Hä RR	lopp + nedv		
						<b>LH 18,30 - 19,15 Hopp S/ Hä RR 19,15-19,45</b>					
						<b>Nedv från 19,45</b>					
					Linn A, Baptiste, Linn H, Nora H, Elsa A, Elin G, My, Adam, Karro, Alexander						































































