MÅN	Start 18,00 uppvärmning 20 min effektivt		
	Jämn vecka 30´/gren	**Ojämn vecka 30´/ gren**	
	Häck/ Höjd/ Spjut	Häck/ Längd/ Kula	
Edvin LT			Lopp
Erik P			Lopp
Packe	Ej Hö, Spj		Lopp
Olivia			Lopp
Emelie			Lopp
Isabella			Lopp
Nore	Allmän styrka och rehab - löp på gräs		
Amanda J			Lopp
Irving			Lopp
Vera			Lopp
Filippa			Lopp
Elsa A	Ej Spj	Ej Ku	Lopp
Philip			Lopp
Sophia	Kast 45 min	3x 30m släde+ 20m Acc	6x gräs
Josef	Kast 45 min	3x 30m släde+ 20m Acc	6x gräs
Elin	Kast 45 min	3x 30m släde+ 20m Acc	6x gräs
	Kast 45 min	3x 30m släde+ 20m Acc	

ONS	Start 17,30 uppvärmning			
	kl 18,00	**kl 18,30**	**kl 19,00**	
Irving	Stafett	Diskus	Häck	5x gräslöp 75%
Marcus	Stafett	Diskus	Häck	5x gräslöp 75%
Isabella	Stafett	Längd	Häck	5x gräslöp 75%
Amanda J	Stafett	Längd	Häck	5x gräslöp 75%
Filippa	Stafett	Längd	Kast	5x gräslöp 75%
Emelie	Stafett	Block	Kast	5x gräslöp 75%
Vera	Stafett	Höjd	Häck	5x gräslöp 75%
Philip	Stafett	Längd	Häck	5x gräslöp 75%
Nore	Stafett	Höjd	Häck	5x gräslöp 75%
Edvin LT	Stafett	Diskus	Häck	5x gräslöp 75%
Erik P	Stafett	Längd	Häck	5x gräslöp 75%
Olivia	Stafett	Längd	Häck	5x gräslöp 75%
Elsa A	Stafett	Längd	Häck	5x gräslöp 75%
Josef	Stafett	Slägga	RR axelstyrka	
Saga	Stafett	kast	Längd	5x gräslöp 75%
Elin	Stafett	kast	Längd	5x gräslöp 75%
Sophia	Stafett	kast	Längd	5x gräslöp 75%
Emma	Stafett	kast	Längd	5x gräslöp 75%
Julia St	Stafett	kast	Längd	5x gräslöp 75%

FRE t.om vecka 18

HoppS/ LöpS/ Löp

Start 15,00

Acke
Amanda
Isabelle
Elsa K
Irving
Marcus
Josef
Jacob
Ruben
Edvard
Ida
Baptiste
Julia H
Linus

Start 16,30

Johanna
Mindor
Tuva
Julia J
Martin
Livia
Philip
Nore
Isabella
Olivia
Leo
Jessica
Teodor
Erik LT
Wille
Bea
Edwin
Sophia

Start 18,00

Julle
Julia St
Erik P
Emelie
Emma
Saga
Elin
Filippa
Alexander
Amanda J

Om du kan tidigare pass så är det ok att köra då.

TIS					
Uppv 15,00	Acke	Tresteg			lopp
	Jacob	Tresteg			Lopp
	Isabelle	Tresteg			Skillm
	Ida	Hoppkoordination			Lopp
Uppv 15,45	Livia	Häck	Längd		Skillm
	Julia H	Häck			Lopp
	Linn A	Sprint drills			Lopp
Uppv 16,30	Amanda	Tresteg			Skillm
	Erik LT	Längd	Diskus	Stav (18,00)	Lopp
Uppv 17,15	Mindor	Längd			Lopp
	Elliot	Längd			Lopp
	Ruben	Längd alt sprintdrills			Lopp
	Vincent	Längd	Stav (18,00)		Lopp
	Wille	Längd			Lopp
	Teodor	Tresteg			Lopp
	Linus	Längd	Stav (18,00)		Lopp
Uppv 18,00	Tuva	Rehab / hopp			Skillm
	Julle	Spjut			skillm
	Bea	Rehab / hopp			Skillm
	Johanna	Häck			Lopp
	Jessica	Tresteg			skillm
	Leo	Häck			skillm
	Boman	Häck			Lopp
	Baptiste	Intervall 800 pace			Hä styrka
	Alexander	Intervall 800 pace			Hä styrka
	Julia J	Stav			Skillm
	Emma	Stav			skillm
	Saga	Stav			skillm
	Julia St	Stav			skillm

TOR				
Uppv 15,00	Linus	Häck	Stav	Lopp
	Acke	Längd		Lopp
	Jacob	Längd		Lopp
	Isabelle	Längd		Lopp
Uppv 16,00	Julia H	Häck		Lopp
	Julia J	Sprintdrill		Lopp
	Ida	Sprintdrill		Lopp
Uppv 16,45	Erik LT	Häck	Höjd	Lopp
	Leo	Häck		Lopp
Uppv 17,30	Amanda	Längd		Lopp
	Johanna	Längd	Block	Lopp
	Wille	Längd		Lopp
	Vincent	Höjd	Häck	Lopp
	Livia	Höjd	Häck	Lopp
	Ruben	Höjd	Block	Lopp
	Mindor	Höjd eller längd		Lopp
	Teodor	Längd		Lopp
Uppv 18,00	Linn A	Block		Lopp
	Tuva	Block		Lopp
	Julle	Block		Lopp
	Elliot	Block		Lopp
	Jessica	Lopp MB Bålstyrka		
	Bea	Rehab / hopp		
	Alexander	Intervall 400m pace		RR
	Baptiste	Intervall 400m pace		RR
	Irving	Stav	Styrka	
	Edwin	Stav	Styrka	
	Erik P	Stav	Styrka	