

TRÄNINGSTIDER V 3 - 12

Tävlingsgrupper (Lila, Röd, Gul)

- Uppvärmning sker innan ispassen (ej innan fys).
- Nedjogg/stretch efter ispass. Stretch 10 min efter avslutad fys.
 - Tävlingsåkare 30 min uppv + 20 min nedjogg/stretch.

**Stomschema – ändringar kan komma att ske i samband med tävlingar eller andra evenemang.*

	Lila	Röd	Gul
Måndag			
Tisdag	Morgonträning 7.00–8.00 19.30-20.20 fys 20.30-21.30 is	Morgonträning 7.00–8.00 16.00-17.05 is <i>17.15-17.45 Off-ice</i>	Morgonträning 7.00–8.00 16.00-17.05 is <i>17.15-17.45 Off-ice</i>
Onsdag	<i>15.00-16.00 is</i> 16.00-16.45 is 17.00-18.15 fys	16.00-16.45 is 17.00-18.15 fys	16.00-16.45 is 17.00-18.15 fys
Torsdag	Morgonträning 7.00 – 8.00 16.00-16.50 is 17.00-17.50 is 18.05-19.00 fys	Morgonträning 7.00 – 8.00 16.00-16.50 is 17.00-17.50 is 18.05-19.00 fys	Morgonträning 7.00 – 8.00
Fredag			17.00-17.55 is 18.05-18.55 is 19.05-19.50 fys
Lördag	<i>8.00-8.50 is (ej hinner ons kl.15)</i> 8.50-9.45 is	8.50-9.45 is	
Söndag	<i>18.00- 18.30 Off-ice</i> 18.45-19.35 is 19.45-20.30 is	16.30-17.15 fys 17.30-18.10 is 18.15-19.05 is	16.30-17.15 fys 17.30-18.10 is 18.15-19.05 is

