

Tisdag					Torsdag					Fredag Under Grundträning				
Uppv 15,30	Acke	Lä koord	Häck RR	Lopp	Uppv 15,15	Linus	Häck	MB	Släde	Hoppstyrka, Löpstyrka, intervaller mm OBS Kläder för utomhus				
	Jacob	Lä koord	Häck RR	Lopp	Uppv 15,30	Acke	Tre koord	MB	Släde					
	Ida	Lä koord	Häck RR	Lopp		Jacob	Tre koord	MB	Släde	Isabelle				
	Isabelle	Lä koord	Häck RR	Skillmill		Isabelle	Tre koord	MB	Släde	Ida				
Uppv 15,45	Julia H	Häck drills	Häck RR	Lopp		Julia H	Häck / L-Häck	MB	Släde	Sollentuna Start uppvärmning 15,00				
	Linn A	Häck drills	Häck RR	Distans		Julia J	Släde	MB	Stavgym	Acke				
	Livia	Häck drills	Häck RR	Skillmill		Ida	Släde	MB	Spr Maskin	Amanda				
Uppv 16,30	Erik LT	Rehab / Lä koord	Kast / Stav	Lopp	Uppv 16,45	Erik LT	Rehab - Kast/ Häck/ Höjd i nån ordning			Leo				
	Amanda	Lä koord	Häck RR	Skillmill	Uppv 17,30	Elsa K	Kast - ev andra dagar med Mauri			Elsa K				
Uppv 17,30	Elliot	Lä koord	Häck RR	Lopp		Amanda	Tre koord	MB	Släde	Irving				
	Ruben	Lä koord	Häck RR	Lopp		Boman	L Häck	MB	Släde	Marcus				
	Mindor	Lä koord	Häck RR	Lopp		Wille	Lä koord	MB	Släde	Josef				
	Wille	Lä koord	Häck RR	Skillmill		Babu	L Häck	MB	Släde	Jacob				
	Elsa K	Kast - ev andra dagar med Mauri				Uppv 18,15	Vincent	Häck/ släde	Kast 19,00 HoppS 19,30	Teodor				
Uppv 18,00	Teodor	Lä koord	Häck RR	Lopp		Ruben	Höjd	Stav	Släde	Edvard				
	Boman	Häck drills	Häck RR	Lopp		Mindor	Höjd	MB	Släde	Sollentuna Start uppvärmning 16,30				
	Babu	Häck drills	Häck RR	Lopp		Livia	Höjd	Häckrytm	Släde	Baptiste				
	Vincent	Lä koord	19,00 Stav	Lopp	Uppv 18,30	Johanna	Spr dr / Hä ryt	MB	Släde	Johanna				
	Linus	Lä koord	19,00 Stav	Lopp		Edvard	Spr dr / Hä ryt	MB	Släde	Julia H				
Uppv 18,30	Julle	Spjut	Häck RR	Skillmill		Leo	Spr dr / Hä ryt	MB	Släde	Mindor				
	Johanna	Lä koord	Häck RR	Lopp		Linn A	Spr dr / Hä ryt	MB	Släde	Linus				
	Jessica	Lä koord	Häck RR	Skillmill		Tuva	Spr dr / Hä ryt	MB	Släde	Tuva				
	Edvard	Löp Styrka	Häck RR	Lopp		Julle	Spr dr / Hä ryt	MB	Släde	Julia J				
	Tuva	Lä koord	Häck RR	Skillmill		Jessica	Tre koord	MB	Släde	Martin				
	Bea	Lä koord	Häck RR	Skillmill		Bea	Tre koord	MB	Släde	Livia				
Uppv 19,00	Julia J	Stav	Häck RR	Skillmill	Uppv 19,00	Elsa E	Stav	MB	Släde	Philip				
	Elsa E	Stav	Häck RR	Skillmill		Teodor				Nore				
										Isabella				
										Olivia				
										Sollentuna Start uppvärmning 18,00				
										Jessica				
										Erik LT				
										Wille				
										Ruben				
										Julia St				
										Bea				
										Julle				
										Edwin				
										Erik P				
										Emelie				
										Emma				
										Saga				
										Elin				
										Filippa				
										Sofia				
										Amanda J				
										Sophia				
										Alexander				
										Vilmer				
										KLARA ca 19,30				
										Jogg 10 min + aktiva tøjningar				
										Hoppstyrka Löpstyrka				
										Intervaller Trappa				

