tisdag				
Uppv 15,30	Acke	Längd	Löp	HS
	Jessica	Tresteg	**kon+löp	HS
	Jacob	Tresteg	Löp	HS
Uppv 17,00	Linn A	Häck	Löpstyrka	
	Julia H	Häck	Löp	HS
	Leo	Häck	Löp	HS
	Livia	Häck	Lä 17,45	**kon+löp
Uppv 17,45	Erik LT	Längd	Kula 18,30 Stav 19,00 Löp	
	Boman	Längd	Kula 18,30 Stav 19,00 Löp	
	Wille	Längd	**kon+löp	HS
	Mindor	Längd	Löp	HS
	Ruben	Längd	Löp	HS
	Babu	Längd	Löp	HS
	Linus	Längd	Stav (19,00) Löp	
	Vincent	Längd	Kula 18,30 Stav 19,00 Löp	
Uppv 18,30	Amanda	Tresteg	**kon+löp	HS
	Tuva	Tresteg	**kon+löp	HS
	Bea	Längd	**kon+löp	HS
	Isabelle	Tresteg	**kon+löp	HS
	Johanna	Längd	Löp	HS
	Elliot	Längd	**kon+löp	Spj styrka
	Lucas	Längd	Löp	HS
	Elsa K	Kula / Vikt		HS
	Julle	Block i kurva	**kon+löp	HS
	Ida	Block i kurva	Löp	HS
Uppv 19,00	Julia J	Stav	Löp	HS
	Elsa E	Stav	**kon+löp	HS

	Start uppvärmning 19,00		
	19,30	20,00	20,30
Josef	Kula	Vikt	HS
Alice	Kula	Längd	Lopp + nedv
Emma	Kula	Stav	**Kon + skillmill
Julia S	Kula	Stav	**Kon + skillmill
Saga	Kula	stav	**Kon + skillmill
Philip	Längd	Stav	Lopp + nedv
Edvin LT	Längd	Kula	Lopp + nedv
Irving	Längd	Kula	Lopp + nedv
Marcus	Längd	Kula	Lopp + nedv
Olivia	Längd/Tre	Häck	Lopp + nedv
Emelie	Längd	Kula	Lopp + nedv
Vera	Längd	Kula	**Kon + skillmill
Erik P	Längd/tre	Häck	Lopp + nedv
Nore	Längd/Tre	Häck	**Kon + skillmill
Isabella	Längd	Häck	Lopp + nedv
Dio	Block	Längd	**Kon + skillmill
Elin	Block	Längd	**Kon + skillmill
Elise	Block	Stav	**Kon + skillmill
Filippa	Block	Häck	**Kon + skillmill
Elsa A	Block	Häck	Lopp + nedv
Sophia	Block	Häck	**Kon + skillmill
Amanda J	Block	Häck	**Kon + skillmill
Alexander	Löp interv		Häckrytmik
Baptiste	Löp interv		Häckrytmik
Nathalie	Rehabprogram		

	HS jämn vecka
2x 4	Nedhopp - bromsa 90 grader / håll/ explosivt upp
2x 4	Nedhopp - expl över 1 häck
2x 4	Nedhopp - expl framåt
	HS ojämn vecka
4x	Stående längd
4x / ben	Enbenshopp ut i grop
4x	Stående 3 jämnfota framåt ut i grop

torsdag				
Upp 15,30	Acke	Lä koord	Snabbstyrka + löp	
	Jessica	Tre koord	Snabbstyrka + löp	
	Jacob	Lä koord	Snabbstyrka + löp	
	** Alt - uppv ca 15 för häck med Fredrik S*			
Uppv 17,15	Leo	Häck *	Snabbstyrka + löp	
	Julia H	Häck	Snabbstyrka + löp	
Uppv 17,45	Linus	Häck *	Stav 19,00	SSt + löp
	Erik LT	Häck *	Hö 18,30 St 19,00	SSt + löp
	Boman	Häck	Hö 18,30 St 19,00	SSt + löp
	Vincent	Häck	Hö 18,30 St 19,00	SSt + löp
	Wille	Lä koord	Snabbstyrka + löp	
	Amanda	Lä koord	Snabbstyrka + löp	
Uppv 18,30	Isabelle	Lä koord	Snabbstyrka + löp	
	Ida	Block	Snabbstyrka + löp	
	Linn A	Block	Snabbstyrka + löp	
	Tuva	Block	Snabbstyrka + löp	
	Julle	Block	Snabbstyrka + löp	
	Julia J	Block	Snabbstyrka + löp	
	Lucas	Block	Snabbstyrka + löp	
	Johanna	Block	Snabbstyrka + löp	
	Babu	Block	Snabbstyrka + löp	
	Mindor	Höjd	Snabbstyrka + löp	
	Livia	Höjd	Snabbstyrka + löp	
	Bea	Höjd	Snabbstyrka + löp	
	Ruben	Höjd	Snabbstyrka + löp	
	Elsa K	Slägga/ Kula	Snabbstyrka + löp	
	Elliot	Block	Snabbstyrka + löp	
Uppv 19,00	Elsa E	Stav	Snabbstyrka + löp	

	Start uppvärmning 19,00		
	19,30	20,00	20,20
Edvin LT	Häck	19,50 Stav	Snabbstyrka + löp
Irving	Häck	19,50 Stav	Snabbstyrka + löp
Marcus	Häck	19,50 Stav	Snabbstyrka + löp
Josef	Kula / Vikt		Snabbstyrka + löp
Elin	Kula / Vikt	Konlöp x4	Snabbstyrka + löp
Filippa	Kula / Vikt	Konlöp x4	Snabbstyrka + löp
Emelie	Kula	Block	Snabbstyrka + löp
Vera	Höjd	Häck	Snabbstyrka + löp
Philip	Häck	Block	Snabbstyrka + löp
Nore	Höjd	Konlöp x4	Snabbstyrka + löp
Erik P	Häck	Kula	Snabbstyrka + löp
Saga	Längd	Häck	Snabbstyrka + löp
Miranda	Längd	Kula	Snabbstyrka + löp
Olivia	Höjd	Kula	Snabbstyrka + löp
Elsa A	Höjd	Häck	Snabbstyrka + löp
Isabella	Höjd	Häck	Snabbstyrka + löp
Amanda J	Längd	Konlöp x4	Snabbstyrka + löp
Baptiste	Längd	Konlöp x4	Snabbstyrka + löp
Alexander	Längd	Konlöp x4	Snabbstyrka + löp
Sophia	Längd	Konlöp x4	Snabbstyrka + löp
Emma	Längd	Konlöp x4	Snabbstyrka + löp
Julia St	Längd	Konlöp x4	Snabbstyrka + löp
Nathalie	Rehabprogram		Snabbstyrka + löp

Hoppbana på mjukmatta 3x 3x 15 hopp
Blandade boxar och häckar

söndag	OBS !!! Tävlingsuppvärmd
uppv	**11,15**
Ku	Edvin LT, Irving, Marcus
Ku	Filippa, Vera, Elin
uppv	**11,30**
Lä	Tuva, Johanna, Jessica, Ida
	Isabelle, Amanda M
6x 60m	Lucas, Julia J, Linn A, Julle,
vila 8	Alice, Elsa E, Miranda, Elise,
	Emelie, Amanda J, Nore, Elin
	Baptiste, Alice, Alexander
	Sophia, Saga, Emma, Julia S
uppv	**11,50**
Slägga	Elsa K, Josef,
uppv	**12,15**
Lä	Emelie, Isabella, Amanda J
	Saga, Philip, Erik P,Nore
	Sophia
Häck	Julia H, Johanna, Livia
Höjd	Vera, Filippa, Olivia, Marcus
	Irving, Edvin LT
Hopp-	Tuva, Johanna, Jessica, Ida
bana	Isabelle, Amanda M,
	Lucas, Julia J, Linn A, Julle,
	Alice, Elsa E, Miranda, Elise,
	Emelie, Amanda J, Nore, Elin
	Baptiste, Alice, Alexander
	Sophia, Saga, Emma, Julia
uppv	**13,00**
Höjd	Vincent, Erik LT, Ruben, Livia,
	Bea, Dio, Boman
Häck/	Leo, Edvin LT, Marcus, Philip,
Block	Irving, Filippa, Vera, Elsa A, Erik P,
	Olivia, Elliot
Hopp-	Emelie, Isabella, Amanda J,
bana	Saga, Julia H, Johanna, Josef
	Hanna, Elin, Cajsa, Kajsa
	Moa, Nore, Sophia, Elsa K,
uppv	**13,45**
Längd	Acke, Wille, Mindor, Linus,
	Boman, Jacob
Hopp-	Leo, Erik P, Philip, Elsa A,
bana	Ruben, Livia, Bea, Dio, Elliot
uppv	**14,00**
Disk	Vincent, Erik LT
uppv	**14,30**
Hopp-	Acke, Wille, Mindor, Vincent
bana	Erik LT, Jacob, Boman, Linus