

Teknik TISDAG					Teknik TORSDAG					Teknik SONDAG					
Uppvärmd 15,30					Uppvärmd 15,30					Uppvärmda 11,30					
Mårten					Mårten Löpstyrka mjukmatta Distans					<u>Släde / Acc 4x 20m + 20m</u>					
Julia H	Häck	Sna Uth	Baklår/Häckstyrka		Julia H	Bl Häck	SnabbS	Flytlöp		Filip, Alexander, Sebastian, Elliot, Alfred					
Julia J**	Rehab	MB	Baklår/Häckstyrka		Julia J**	Rehab	SnabbS	Flytlöp		Saga, Gustav, Sophia, Amanda J, Elin, Julia St					
Acke***	Komma igång fas 2				Acke***	Komma igång fas 2				Peppe					
Uppvärmda 16,30					Uppvärmd 16,30					<u>Längd/ Tresteg</u>					
Linn	Drills	Sprintlöp	Baklår/Häckstyrka		Linn	Sprintdrills/Hä Sty	SnabbS	Flytlöp		Erik P, Albin, Teo, Mindor, Wille, Bea					
Packe	Längd	Ae interv	Baklår/Häckstyrka		Livia	Bl Häck	SnabbS	Flytlöp		Jessica, Möller, Jacob, Edwin, Erik LT * (ev lör)					
Ruben	Drills	Sprintlöp	Baklår/Häckstyrka		Erik LT*	Grenanpassning	SnabbS	Flytlöp		Acke*** - komma igång fas 2					
Uppvärmda 17,30					Uppvärmda 17,30					Uppvärmda 12,15					
Erik LT* Grenanpassning					Bea*** Rehab					<u>Sprint</u>					
Leo W	Drills	Sna Uth	Baklår/Häckstyrka		Jessica	Hopp K	SnabbS	Flytlöp		Emelie, Karl, Filippa, Selma, Alvin, Olivia					
Livia	Häck	Sna Uth	Baklår/Häckstyrka		Möller	Hopp K	SnabbS	Flytlöp		Julia J, Linn A, Pihl, Tuva					
Mindor	Längd	Sna Uth	Baklår/Häckstyrka		Jacob	Hopp K	SnabbS	Flytlöp		Erik P, Albin, Teo, Mindor, Wille, Bea					
Uppvärmda 18,00					Uppvärmda 18,00					Jessica, Möller, Jacob, Edwin					
Jacob	Tresteg	Sna Uth	Baklår/Häckstyrka		Mindor	Hopp K	SnabbS	Flytlöp		<u>Längd</u>					
Möller	Tre/Lä	Sna Uth	Baklår/Häckstyrka		Wille	Hopp K	SnabbS	Flytlöp		Moritz, Hugo, Philip, Bella, Naomi, Leo A, Sophie					
Tuva	Drills	Hä S	MB 100		Wille	Hopp K	SnabbS	Flytlöp		<u>Hoppstyrka</u>					
Teodor	Tresteg	Sna Uth	Baklår/Häckstyrka		Packe	Häckrytmik	SnabbS	Flytlöp		Filip, Alexander, Sebastian, Elliot, Alfred					
Wille	Längd	Sna Uth	Baklår/Häckstyrka		Leo W	Häckrytmik	SnabbS	Flytlöp		Saga, Gustav, Sophia, Amanda J, Elin, Julia St					
Jessica	Släde Acc	MB	Baklår/Häckstyrka		Tuva	Löpstyrka mjukmatta	SnabbS	Flytlöp		Uppvärmda 13,00					
Håkis	Cykel	MB	Baklår/Häckstyrka		Llnus	Rehab				<u>Häck</u>					
Uppvärmda 18,30					Uppvärmda 18,30					Moritz, Hugo, Philip, Bella, Naomi, Olivia, LeoA					
Axel P	SnaUth	Baklår S	Hä RR		Håkis	HäckS MB	Cyekl Ae	FG		Sophie					
Linus***	rehab				Axel P Ae intervall Hä Styrka					<u>Hoppstyrka</u>					
Bea***	rehab				Uppvärmda 19,00 - Gäller för stavgång endast					Emelie, Sophie, Karl, Filippa, Selma, Alvin,					
Uppvärmda 19,00 - Gäller för stavgång endast					Uppvärmda 19,00 - Gäller för stavgång endast					Julia J, Linn A, Pihl, Tuva					
Erik, Edwin, övr 3m + hoppare stav					Erik, Edwin, övr 3m + hoppare Stav					Uppvärmda 13,45					
Erik, Edwin, övr 3m + hoppare stav					Ruben*** Succ övergång mot hopp + Skillmil					<u>Häck</u>					
Start 19,00	19,30-20,00	20,00-20,30	20,30-20,50	20,50-21	Start 19,00	19,30-20,00	20,00-20,20	20,30-20,50	20,50-21	Sophie					
Pihl	Längd	SnaU/SprU	Baklår/Häckstyrka		Pihl	Häck	Block	SnabbS	Flytlöp		Emelie, Sophie, Karl, Filippa, Selma, Alvin,				
Edwin	Längd	Kula	SnaU/SprU		Edwin	Stav	Höjd	SnabbS	Flytlöp		Julia J, Linn A, Pihl, Tuva				
Olivia	Längd	Häck	SnaU/SprU		Olivia	Block	Höjd	SnabbS	Flytlöp		Uppvärmda 13,45				
Philip	Längd	SnaU/SprU	Baklår/Häckstyrka		Philip	Block	Häck	SnabbS	Flytlöp		<u>Häck</u>				
Bappe	Ae interv	Hä RR	Baklår/Häckstyrka		Emelie	Stå Lä	Block	SnabbS	Flytlöp		Julia H, Leo W, Livia, Håkis, Packe, Axel				
Emelie	Konlöp	SnaU/SprU	Baklår/Häckstyrka		Isabella	Stå Lä	Block	SnabbS	Flytlöp		Uppvärmda 14,30				
Leo A	Kast	Stav	SnaU/SprU		Bappe	SnaU fr tisdag		SnabbS	Flytlöp		<u>Sprint</u>				
Bella	Längd	SnaU/SprU	Baklår/Häckstyrka		Amanda J	Häck	Block	SnabbS	Flytlöp		Julia H, Leo W, Livia, Håkis, Axel,				
Karl	Konlöp	Längd	SnaU/SprU		Leo A	Höjd	Häck	SnabbS	Flytlöp		Diskus				
Erik P	Tresteg	SnaU/SprU	Baklår/Häckstyrka		Erik P	Block	Häck	SnabbS	Flytlöp		Packe				
Naomi	Konlöp	Längd	SnaU/SprU		Alvin	Höjd	Häck	SnabbS	Flytlöp		<u>Tempointervaller</u>				
Filippa	Spjut	SnaU/SprU	Baklår/Häckstyrka		Filippa	SnaU fr tisdag		SnabbS	Flytlöp		Bappe, Mårten, Mikey				
Moritz	Längd	Stav	SnaU/SprU		Moritz	Höjd	Häck	SnabbS	Flytlöp		Egna pass v3 - 10 söndag kl 11-16 se hemsida				
Hugo D	Längd	Stav	SnaU/SprU		Hugo D	Höjd	Häck	SnabbS	Flytlöp		Uppvärmning				
Selma	Konlöp	Längd	SnaU/SprU		Selma	Stå Lä	Block	SnabbS	Flytlöp		Nedförlöpning 4x				
Sophie	Konlöp	Längd	SnaU/SprU		Sophie	Stå Lä	Block	SnabbS	Flytlöp		Hoppstyrka				
Alvin	Längd	SnaU/SprU	Baklår/Häckstyrka		Albin	Block	Höjd	SnabbS	Flytlöp		Medicinboll - 120				
Amanda J	Konlöp	Längd	SnaU/SprU		Alex	SnaU fr tisdag		SnabbS	Flytlöp		2x 4x 80m v2 / 8 90%				
Alfred	Konlöp	SnaU/SprU	Baklår/Häckstyrka		Sebastian	Kast	Kast	SnabbS	Flytlöp		* Erik - tajma vissa pass m Janne ** Julia J stav 1-2x/v m Isak på kvällen Ti/To ***Acke, Linus, Ruben, Bea rehab succ mot trän				
Gustav	Konlöp	Stav	SnaU/SprU		Elin	Kast	Kast	SnabbS	Flytlöp						
Filip	Kast	Kast	Nedh-Upph 3x5		Alfred	Stå Lä	Block	SnabbS	Flytlöp						
Elin	Kast	Kast	Nedh-Upph 3x5		Gustav	Stå Lä	Stav	SnabbS	Flytlöp						
Sophia	Kast	Kast	Nedh-Upph 3x5		Filip	Kast	Kast	SnabbS	Flytlöp						
Sebastian	Kast	Kast	Nedh-Upph 3x5		Julia St	Kast	Stav	SnabbS	Flytlöp						
Saga	Kast	Kast	Nedh-Upph 3x5		Sophia	Kast	Kast	SnabbS	Flytlöp						
Evnice	Konlöp	SnaU/SprU	Baklår/Häckstyrka		Evnice	SnaU fr tisdag		SnabbS	Flytlöp						
Felicia	Konlöp	SnaU/SprU	Baklår/Häckstyrka		Peppe	Kast	Kast	SnabbS	Flytlöp						
Mikey	Konlöp	SnaU/SprU	Baklår/Häckstyrka		Saga	Kast	Kast	SnabbS	Flytlöp						
Peppe	Kast	Kast	Nedh-Upph 3x5		Felicia	Kast	Kast	SnabbS	Flytlöp						
Albin	Tresteg	SnaU/SprU	Baklår/Häckstyrka		Mikey	SnaU fr tisdag		SnabbS	Flytlöp						
Åke	Kast	Kast	Nedh-Upph 3x5		Elliot	SnaU fr tisdag		SnabbS	Flytlöp						
Julia St	Kast	Stav	Nedh-Upph 3x5		Åke	Kast	Kast	SnabbS	Flytlöp						
Alex	Konlöp	SnaU/SprU	Baklår/Häckstyrka		Natanael	Block	Höjd	SnabbS	Flytlöp						
Albin	Konlöp	SnaU/SprU	Baklår/Häckstyrka		Alfred	SnaU fr tisdag		SnabbS	Flytlöp						
Natanael	Konlöp	Längd	SnaU/SprU												
Alfred	Konlöp	Längd	SnaU/SprU												

