

	MÅNDAG TEAM 11/12	TISDAG TEAM 11/12	ONSDAG TEAM 11/12	TORSDAG TEAM 11/12	FREDAG TEAM 11/12
06:45 07:00	INCHECKNING				
07:00 07:15					
07:15 07:30					
07:30 07:45		IS		IS	BAD
07:45 08:00	FRUKOST	07:30-08:30	FRUKOST	07:30-08:30	07:30-08:15
08:00 08:15	07:45-08:15		07:45-08:15		
08:15 08:30					
08:30 08:45	FYS		FYS		FRUKOST
08:45 09:00	08:30-09:30		08:30-09:30		08:30-09:00
09:00 09:15		FRUKOST		FRUKOST	
09:15 09:30		09:00-09:30		09:00-09:30	
09:30 09:45					5-kamp
09:45 10:00	TEORI/Bollspel		TEORI/Bollspel		09:15-10:30
10:00 10:15	Teknik	FYS	Teknik	FYS	
10:15 10:30	09:45-10:45	10:00-11:00	09:45-10:45	10:00-11:00	
10:30 10:45					
10:45 11:00					
11:00 11:15	IS		IS		MATCH
11:15 11:30	11:00-12:00	LUNCH	11:00-12:00	LUNCH	11:00-12:00
11:30 11:45		11:15-12:00		11:15-12:00	
11:45 12:00					
12:00 12:15					
12:15 12:30	LUNCH	IS	LUNCH	IS	LUNCH
12:30 12:45	12:15-13:00	12:10-13:10	12:15-13:00	12:10-13:10	12:15-13:00
12:45 13:00					
13:00 13:15					
13:15 13:30	TEORI/Bollspel		TEORI/Bollspel		
13:30 13:45	Teknik	Teori/Teknik	Teknik	Teori/Teknik	AKTIVITET
13:45 14:00	13:15-14:15	Bollspel	13:15-14:15	Bollspel	13:30-14:30
14:00 14:15		13:30-14:15		13:30-14:15	
14:15 14:30					
14:30 14:45	MELLIS	RF SISU	MELLIS	RF SISU	AVSLUTNING
14:45 15:00	14:30-15:00	Rörelsebana	14:30-15:00	Värdegrund	14:45-15:30
15:00 15:15		14:30-15:30		14:30-15:30	
15:15 15:30					
15:30 15:45					
15:45 16:00	IS	MELLIS	IS	MELLIS	MATCH
16:00 16:15	15:40-16:40	15:45-16:15	15:40-16:40	15:45-16:15	15:40-16:40
16:15 16:30					
16:30 16:45					
16:45 17:00					
17:00 17:15					