

## A-Plan

	Måndag 20/5		Tisdag 21/5		Onsdag 22/5		Torsdag 23/5		Fredag 24/5	
	Plan A	Plan B	Plan A	Plan B	Plan A	Plan B	Plan A	Plan B	Plan A	Plan B
14.00										
15.00										
16.00										
17.00										
18.00	18.00-19.30 Träning F-04						18.00-19.30 Träning P-06			
19.00										
20.00	19.30-21.00 Träning P-04				19.30 Div 3 damer ISK 2 - Nyborg		19.30-21.00 Träningstid F-05			
21.00										

	Lördag 25/5		Söndag 26/5	
	Plan A	Plan B	Plan A	Plan B
14.00				
15.00				
16.00				
17.00				
18.00				
19.00				
20.00			19.30-21.00 Träningstid F-05	
21.00				

## 7-manna plan

	Måndag 21/5		Tisdag 22/5		Onsdag 23/5		Torsdag 24/5		Fredag 25/5	
	Plan A	Plan B	Plan A	Plan B	Plan A	Plan B	Plan A	Plan B	Plan A	Plan B
13.00										
14.00										
15.00										
16.00										
17.00										
18.00					18.00-19.30 Träning F-08/09		18.00-19.30 Träning P-12			
19.00										
20.00										
21.00										

	Lördag 26/5		Söndag 27/5	
	Plan A	Plan B	Plan A	Plan B
13.00				
14.00				
15.00				
16.00				
17.00				
18.00			18.00-19.30 Träning F-08/09	
19.00				
20.00				
21.00				

## A-Plan

	Måndag 27/5		Tisdag 28/5		Onsdag 29/5		Torsdag 30/5		Fredag 31/5	
	Plan A	Plan B	Plan A	Plan B	Plan A	Plan B	Plan A	Plan B	Plan A	Plan B
14.00										
15.00										
16.00										
17.00										
18.00	<b>18.00-19.30</b> Träning F-04						<b>18.00-19.30</b> Träning P-06			
19.00										
20.00	<b>19.30-21.00</b> Träning P-04						<b>19.30-21.00</b> Träningstid F-05			
21.00										

	Lördag 1/6		Söndag 2/6	
	Plan A	Plan B	Plan A	Plan B
14.00				
15.00				
16.00				
17.00				
18.00				
19.00				
20.00			<b>19.30-21.00</b> Träningstid F-05	
21.00				

## 7-manna plan

	Måndag 27/5		Tisdag 28/5		Onsdag 29/5		Torsdag 30/5		Fredag 31/5	
	Plan A	Plan B	Plan A	Plan B	Plan A	Plan B	Plan A	Plan B	Plan A	Plan B
13.00										
14.00										
15.00										
16.00										
17.00										
18.00					<b>18.00-19.30</b> Träning F-08/09		<b>18.00-19.30</b> Träning P-12			
19.00										
20.00										
21.00										

	Lördag 1/6		Söndag 2/6	
	Plan A	Plan B	Plan A	Plan B
13.00				
14.00				
15.00				
16.00				
17.00				
18.00			<b>18.00-19.30</b> Träning F-08/09	
19.00				
20.00				
21.00				

## A-Plan

	Måndag 3/6		Tisdag 4/6		Onsdag 5/6		Torsdag 6/6		Fredag 7/6	
	Plan A	Plan B	Plan A	Plan B	Plan A	Plan B	Plan A	Plan B	Plan A	Plan B
14.00										
15.00							15.00 Match IBFF - F-04			
16.00										
17.00										
18.00	18.00-19.30 Träning F-04						18.00-19.30 Träning P-06			
19.00	19.30-21.00 Träning P-04						19.30-21.00 Träningstid F-05	19.00 Match IBFF - Hedens IF P-04		
20.00										
21.00										

	Lördag 8/6		Söndag 9/6	
	Plan A	Plan B	Plan A	Plan B
14.00				
15.00				
16.00				
17.00				
18.00				
19.00				
20.00			19.30-21.00 Träningstid F-05	
21.00				

## 7-manna plan

	Måndag 3/6		Tisdag 4/6		Onsdag 5/6		Torsdag 6/6		Fredag 7/6	
	Plan A	Plan B	Plan A	Plan B	Plan A	Plan B	Plan A	Plan B	Plan A	Plan B
13.00										
14.00										
15.00										
16.00										
17.00										
18.00					18.00-19.30 Träning F-08/09		18.00-19.30 Träning P-12			
19.00										
20.00										
21.00										

	Lördag 8/6		Söndag 9/6	
	Plan A	Plan B	Plan A	Plan B
13.00				
14.00				
15.00				
16.00				
17.00				
18.00			18.00-19.30 Träning F-08/09	
19.00				
20.00				
21.00				

### A-Plan

	Måndag 10/6		Tisdag 11/6		Onsdag 12/6		Torsdag 13/6		Fredag 14/6	
	Plan A	Plan B	Plan A	Plan B	Plan A	Plan B	Plan A	Plan B	Plan A	Plan B
14.00										
15.00										
16.00										
17.00										
18.00	18.00-19.30 Träning F-04						18.00-19.30 Träning P-06			
19.00										
20.00	19.30-21.00 Träning P-04						19.30-21.00 Träningstid F-05			
21.00										

	Lördag 15/6		Söndag 16/6	
	Plan A	Plan B	Plan A	Plan B
14.00				
15.00				
16.00				
17.00				
18.00				
19.00				
20.00			19.30-21.00 Träningstid F-05	
21.00				

### 7-manna plan

	Måndag 10/6		Tisdag 11/6		Onsdag 12/6		Torsdag 13/6		Fredag 14/6	
	Plan A	Plan B	Plan A	Plan B	Plan A	Plan B	Plan A	Plan B	Plan A	Plan B
13.00										
14.00										
15.00										
16.00										
17.00										
18.00					18.00-19.30 Träning F-08/09		18.00-19.30 Träning P-12			
19.00										
20.00										
21.00										

	Lördag 15/6		Söndag 16/6	
	Plan A	Plan B	Plan A	Plan B
13.00				
14.00				
15.00				
16.00				
17.00				
18.00			18.00-19.30 Träning F-08/09	
19.00				
20.00				
21.00				

### A-Plan

	Måndag 17/6		Tisdag 18/6		Onsdag 19/6		Torsdag 20/6		Fredag 21/6	
	Plan A	Plan B	Plan A	Plan B	Plan A	Plan B	Plan A	Plan B	Plan A	Plan B
14.00										
15.00										
16.00										
17.00										
18.00	18.00-19.30 Träning F-04						18.00-19.30 Träning P-06			
19.00										
20.00	19.30-21.00 Träning P-04						19.30-21.00 Träningstid F-05			
21.00										

	Lördag 22/6		Söndag 23/6	
	Plan A	Plan B	Plan A	Plan B
14.00				
15.00				
16.00				
17.00				
18.00				
19.00				
20.00			19.30-21.00 Träningstid F-05	
21.00				

### 7-manna plan

	Måndag 17/6		Tisdag 18/6		Onsdag 19/6		Torsdag 20/6		Fredag 21/6	
	Plan A	Plan B	Plan A	Plan B	Plan A	Plan B	Plan A	Plan B	Plan A	Plan B
13.00										
14.00										
15.00										
16.00										
17.00										
18.00					18.00-19.30 Träning F-08/09		18.00-19.30 Träning P-12			
19.00										
20.00										
21.00										

	Lördag 22/6		Söndag 23/6	
	Plan A	Plan B	Plan A	Plan B
13.00				
14.00				
15.00				
16.00				
17.00				
18.00			18.00-19.30 Träning F-08/09	
19.00				
20.00				
21.00				

### A-Plan

PSG

	Måndag 24/6		Tisdag 25/6		Onsdag 26/6		Torsdag 27/6		Fredag 28/6	
	Plan A	Plan B	Plan A	Plan B	Plan A	Plan B	Plan A	Plan B	Plan A	Plan B
14.00										
15.00										
16.00										
17.00										
18.00	<b>18.00-19.30</b> Träning F-04						<b>18.00-19.30</b> Träning P-06			
19.00										
20.00	<b>19.30-21.00</b> Träning P-04						<b>19.30-21.00</b> Träningstid F-05			
21.00										

	Lördag 29/6		Söndag 30/6	
	Plan A	Plan B	Plan A	Plan B
14.00				
15.00				
16.00				
17.00				
18.00				
19.00				
20.00				
21.00				

### 7-manna plan

PSG

	Måndag 24/6		Tisdag 25/6		Onsdag 26/6		Torsdag 27/6		Fredag 28/6	
	Plan A	Plan B	Plan A	Plan B	Plan A	Plan B	Plan A	Plan B	Plan A	Plan B
13.00										
14.00										
15.00										
16.00										
17.00										
18.00					<b>18.00-19.30</b> Träning F-08/09		<b>18.00-19.30</b> Träning P-12			
19.00										
20.00										
21.00										

	Lördag 29/6		Söndag 30/6	
	Plan A	Plan B	Plan A	Plan B
13.00				
14.00				
15.00				
16.00				
17.00				
18.00				
19.00				
20.00				
21.00				

### A-Plan

	Måndag 22/7	Tisdag 23/7	Onsdag 24/7	Torsdag 25/7	Fredag 26/7
14.00					
15.00					
16.00					
17.00					
18.00	<b>18.00-19.30</b> Träning F-04			<b>18.00-19.30</b> Träning P-06	
19.00	<b>19.30-21.00</b> Träning P-04			<b>19.30-21.00</b> Träningstid F-05	
20.00					
21.00					

Lördag 27/7	Söndag 27/7
	<b>19.30-21.00</b> Träningstid F-05

### 7-manna plan

	Måndag 22/7	Tisdag 23/7	Onsdag 24/7	Torsdag 25/7	Fredag 26/7
13.00					
14.00					
15.00					
16.00					
17.00					
18.00			<b>18.00-19.30</b> Träning F-08/09	<b>18.00-19.30</b> Träning P-12	
19.00					
20.00					
21.00					

Lördag 27/7	Söndag 27/7
	<b>18.00-19.30</b> Träning F-08/09

### A-Plan

	Måndag 29/7	Tisdag 30/7	Onsdag 31/7	Torsdag 1/8	Fredag 2/8
14.00					
15.00					
16.00					
17.00					
18.00	<b>18.00-19.30</b> Träning F-04			<b>18.00-19.30</b> Träning P-06	
19.00	<b>19.30-21.00</b> Träning P-04			<b>19.30-21.00</b> Träningstid F-05	
20.00					
21.00					

Lördag 3/8	Söndag 4/8
08.00-18.00  Thor Sjöbergs Cup	
	<b>15.00</b> Seriematch IBFF P06-
	<b>19.30-21.00</b> Träningstid F-05

### 7-manna plan

	Måndag 29/7	Tisdag 30/7	Onsdag 31/7	Torsdag 1/8	Fredag 2/8
13.00					
14.00					
15.00					
16.00					
17.00					
18.00			<b>18.00-19.30</b> Träning F-08/09	<b>18.00-19.30</b> Träning P-12	
19.00					
20.00					
21.00					

Lördag 3/8	Söndag 4/8
08.00-18.00  Thor Sjöbergs Cup	
	<b>18.00-19.30</b> Träning F-08/09



### A-Plan

	Måndag 5/8	Tisdag 6/8	Onsdag 7/8	Torsdag 8/8	Fredag 9/8
14.00					
15.00					
16.00					
17.00					
18.00	<b>18.00-19.30</b> Träning F-04			<b>18.00-19.30</b> Träning P-06	
19.00					
20.00	<b>19.30-21.00</b> Träning P-04			<b>19.30-21.00</b> Träningstid F-05	
21.00					

Lördag 10/8	Söndag 11/8
14.00	
15.00	
16.00	
17.00	
18.00	
19.00	
20.00	<b>19.30-21.00</b> Träningstid F-05
21.00	

### 7-manna plan

	Måndag 5/8	Tisdag 6/8	Onsdag 7/8	Torsdag 8/8	Fredag 9/8
13.00					
14.00					
15.00					
16.00					
17.00					
18.00			<b>18.00-19.30</b> Träning F-08/09	<b>18.00-19.30</b> Träning P-12	
19.00					
20.00					
21.00					

Lördag 10/8	Söndag 11/8
13.00	
14.00	
15.00	
16.00	
17.00	
18.00	
19.00	<b>18.00-19.30</b> Träning F-08/09
20.00	
21.00	

## A-Plan

	Måndag 12/8	Tisdag 13/8	Onsdag 14/8	Torsdag 15/8	Fredag 16/8
14.00					
15.00					
16.00					
17.00					
18.00	<b>18.00-19.30</b> Träning F-04			<b>18.00-19.30</b> Träning P-06	
19.00					
20.00	<b>19.30-21.00</b> Träning P-04	19.00 Match IBFF - Älvsby IF P-04		<b>19.30-21.00</b> Träningstid F-05	
21.00					

	Lördag 17/8	Söndag 18/8
14.00		
15.00		
16.00		
17.00		
18.00		
19.00		
20.00		<b>19.30-21.00</b> Träningstid F-05
21.00		

## 7-manna plan

	Måndag 12/8	Tisdag 13/8	Onsdag 14/8	Torsdag 15/8	Fredag 16/8
13.00					
14.00					
15.00					
16.00					
17.00					
18.00			<b>18.00-19.30</b> Träning F-08/09	<b>18.00-19.30</b> Träning P-12	
19.00					
20.00					
21.00					

	Lördag 17/8	Söndag 18/8
13.00		
14.00		
15.00		
16.00		
17.00		
18.00		<b>18.00-19.30</b> Träning F-08/09
19.00		
20.00		
21.00		

## A-Plan

	Måndag 19/8	Tisdag 20/8	Onsdag 21/8	Torsdag 22/8	Fredag 23/8
14.00					
15.00					
16.00					
17.00					
18.00	<b>18.00-19.30</b> Träning F-04			<b>18.00-19.30</b> Träning P-06	
19.00					
20.00	<b>19.30-21.00</b> Träning P-04			<b>19.30-21.00</b> Träningstid F-05	
21.00					

	Lördag 24/8	Söndag 25/8
14.00		
15.00		
16.00		
17.00		
18.00		
19.00		
20.00		<b>19.30-21.00</b> Träningstid F-05
21.00		

## 7-manna plan

	Måndag 19/8	Tisdag 20/8	Onsdag 21/8	Torsdag 22/8	Fredag 23/8
13.00					
14.00					
15.00					
16.00					
17.00					
18.00			<b>18.00-19.30</b> Träning F-08/09	<b>18.00-19.30</b> Träning P-12	
19.00					
20.00					
21.00					

	Lördag 24/8	Söndag 25/8
13.00		
14.00		
15.00		
16.00		
17.00		
18.00		<b>18.00-19.30</b> Träning F-08/09
19.00		
20.00		
21.00		

## A-Plan

	Måndag 26/8	Tisdag 27/8	Onsdag 28/8	Torsdag 29/8	Fredag 30/8
14.00					
15.00					
16.00					
17.00					
18.00	<b>18.00-19.30</b> Träning F-04			<b>18.00-19.30</b> Träning P-06	
19.00					
20.00	<b>19.30-21.00</b> Träning P-04			<b>19.30-21.00</b> Träningstid F-05	
21.00					

	Lördag 31/8	Söndag 1/9
14.00		
15.00		
16.00		
17.00		
18.00		
19.00		
20.00		<b>19.30-21.00</b> Träningstid F-05
21.00		

## 7-manna plan

	Måndag 26/8	Tisdag 27/8	Onsdag 28/8	Torsdag 29/8	Fredag 30/8
13.00					
14.00					
15.00					
16.00					
17.00					
18.00			<b>18.00-19.30</b> Träning F-08/09	<b>18.00-19.30</b> Träning P-12	
19.00					
20.00					
21.00					

	Lördag 31/8	Söndag 1/9
13.00		
14.00		
15.00		
16.00		
17.00		
18.00		<b>18.00-19.30</b> Träning F-08/09
19.00		
20.00		
21.00		

## A-Plan

	Måndag 2/9	Tisdag 3/9	Onsdag 4/9	Torsdag 5/9	Fredag 6/9
14.00					
15.00					
16.00					
17.00					
18.00	<b>18.00-19.30</b> Träning F-04			<b>18.00-19.30</b> Träning P-06	
19.00					
20.00	<b>19.30-21.00</b> Träning P-04			<b>19.30-21.00</b> Träningstid F-05	
21.00					

	Lördag 7/9	Söndag 8/9
14.00		
15.00		<b>15.00</b>
16.00		Matchtid P-06
17.00		
18.00		
19.00		
20.00		<b>19.30-21.00</b> Träningstid F-05
21.00		

## 7-manna plan

	Måndag 2/9	Tisdag 3/9	Onsdag 4/9	Torsdag 5/9	Fredag 6/9
13.00					
14.00					
15.00					
16.00					
17.00					
18.00			<b>18.00-19.30</b> Träning F-08/09	<b>18.00-19.30</b> Träning P-12	
19.00					
20.00					
21.00					

	Lördag 7/9	Söndag 8/9
13.00		
14.00		
15.00		
16.00		
17.00		
18.00		<b>18.00-19.30</b> Träning F-08/09
19.00		
20.00		
21.00		

## A-Plan

	Måndag 9/9	Tisdag 10/9	Onsdag 11/9	Torsdag 12/9	Fredag 13/9
14.00					
15.00					
16.00					
17.00					
18.00	<b>18.00-19.30</b> Träning F-04			<b>18.00-19.30</b> Träning P-06	
19.00	<b>19.30-21.00</b> Träning P-04			<b>19.30-21.00</b> Träningstid F-05	
20.00					
21.00					

	Lördag 14/9	Söndag 15/9
14.00		
15.00		
16.00		
17.00		
18.00		
19.00		<b>19.30-21.00</b> Träningstid F-05
20.00		
21.00		

## 7-manna plan

	Måndag 9/9	Tisdag 10/9	Onsdag 11/9	Torsdag 12/9	Fredag 13/9
13.00					
14.00					
15.00					
16.00					
17.00					
18.00			<b>18.00-19.30</b> Träning F-08/09	<b>18.00-19.30</b> Träning P-12	
19.00					
20.00					
21.00					

	Lördag 14/9	Söndag 15/9
13.00		
14.00		
15.00		
16.00		
17.00		
18.00		<b>18.00-19.30</b> Träning F-08/09
19.00		
20.00		
21.00		

## A-Plan

Måndag 16/9	Tisdag 17/9	Onsdag 18/9	Torsdag 19/9	Fredag 20/9
-------------	-------------	-------------	--------------	-------------

14.00				
15.00				
16.00				
17.00				
18.00				
19.00				
20.00				
21.00				

Lördag 21/9	Söndag 22/9
-------------	-------------

14.00		
15.00		
16.00		
17.00		
18.00		
19.00		
20.00		
21.00		

## 7-manna plan

Måndag 16/9	Tisdag 17/9	Onsdag 18/9	Torsdag 19/9	Fredag 20/9
-------------	-------------	-------------	--------------	-------------

13.00				
14.00				
15.00				
16.00				
17.00				
18.00				
19.00				
20.00				
21.00				

Lördag 21/9	Söndag 22/9
-------------	-------------

13.00		
14.00		
15.00		
16.00		
17.00		
18.00		
19.00		
20.00		
21.00		