

### 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-11	<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 31/8	Söndag 1/9
14.00		<b>10.00-11.30</b> Träning F-08/09
15.00		
16.00		
17.00		
18.00		<b>18.30-20.00</b> Träningstid F-05
19.00		
20.00		
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-10	<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		<b>10.00-11.30</b> Träning P-11
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	18.00-19.30 Träning F-10	18.00-19.30 Träning P-11	<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 7/9	Söndag 8/9
14.00		<b>10.00-11.30</b> Träning F-08/09
15.00		
16.00		
17.00		<b>15.00</b> Matchtid P-06
18.00		
19.00		<b>18.30-20.00</b> Träningstid F-05
20.00		
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> IBFF-Norr fj IF F-08/09	<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		<b>10.00-11.30</b> Träning P-11
14.00	<b>11.00-12.30</b> IBFF-PIF/FF F-08/09	
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					
20.00	<b>19.30-21.00</b> Träning P-04			<b>19.30-21.00</b> Träningstid F-05	
21.00					

Lördag 14/9	Söndag 15/9
	<b>10.00-11.30</b> Träning F-08/09
	<b>18.30-20.00</b> Träningstid F-05

### 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
	<b>18.00-19.30</b> Träning F-08/09

## 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	<b>18.30-20.00</b> Träningsstid F-05
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	