

### A-Plan

	Måndag 18/5		Tisdag 19/5		Onsdag 20/5		Torsdag 21/5		Fredag 22/5	
	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-08/09	18.00-19.00 Träning P-11	18.00-19.30 Träning F-10	18.00-19.00 Träning P-12	18.30-20.00 Träning P-06		18.00-19.30 Träning F-08/09	18.00-19.00 Träning P-12		
19.00										
20.00										
21.00										

	Lördag 23/5		Söndag 24/5	
	Plan A	Plan B	Plan A	Plan B
14.00				
15.00				
16.00				
17.00				
18.00				
19.00			19.00-20.30 Träning F-05	
20.00				
21.00				

### 7-manna plan

	Måndag 18/5		Tisdag 19/5		Onsdag 20/5		Torsdag 21/5		Fredag 22/5	
	Plan A	Plan B	Plan A	Plan B	Plan A	Plan B	Plan A	Plan B	Plan A	Plan B
13.00										
14.00	<b>7-mannaplan avstängd</b>									
15.00	<b>7-mannaplan avstängd</b>									
16.00	<b>7-mannaplan avstängd</b>									
17.00	<b>7-mannaplan avstängd</b>									
18.00	<b>7-mannaplan avstängd</b>									
19.00	<b>7-mannaplan avstängd</b>									
20.00	<b>7-mannaplan avstängd</b>									

	Lördag 23/5		Söndag 24/5	
	Plan A	Plan B	Plan A	Plan B
13.00				
14.00	<b>7-mannaplan avstängd</b>			
15.00	<b>7-mannaplan avstängd</b>			
16.00	<b>7-mannaplan avstängd</b>			
17.00	<b>7-mannaplan avstängd</b>			
18.00	<b>7-mannaplan avstängd</b>			
19.00	<b>7-mannaplan avstängd</b>			
20.00	<b>7-mannaplan avstängd</b>			

### A-Plan

	Måndag 25/5		Tisdag 26/5		Onsdag 27/5		Torsdag 28/5		Fredag 29/5	
	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-08/09	18.00-19.30 Träning F-10			18.30-20.00 Träning P-06		18.00-19.30 Träning F-08/09			
19.00		19.30-21.00 Träning P-05	19.30-21.00 Träning ISK 2	19.00-20.30 Träning F-05		19.30-21.00 Träning P-05				
20.00										
21.00										

	Lördag 30/5		Söndag 31/5	
	Plan A	Plan B	Plan A	Plan B
14.00				
15.00				
16.00				
17.00			17.00-18.30 Träning F-05	
18.00			18.30-20.00 Träning ISK 2	
19.00				
20.00				
21.00				

### 7-manna plan

	Måndag 25/5		Tisdag 26/5		Onsdag 27/5		Torsdag 28/5		Fredag 29/5	
	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	18.00-19.00 Träning P-11	18.00-19.00 Träning P-12	18.00-19.00 Träning P-12	18.00-19.00 Träning P-12	18.00-19.00 F/P-14	18.00-19.00 Träning P-12	18.00-19.00 Träning P-12			
19.00										
20.00										

	Lördag 30/5		Söndag 31/5	
	Plan A	Plan B	Plan A	Plan B
13.00				
14.00				
15.00				
16.00				
17.00				
18.00				
19.00				
20.00				

## A-Plan

	Måndag 1/6		Tisdag 2/6		Onsdag 3/6		Torsdag 4/6		Fredag 5/6	
	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					17.00-18.30 Träning P-06					
18.00	18.00-19.30 Träning F-08/09	18.00-19.30 Träning F-10			18.30-21.00 Match 19.00 IBFF-IFK Luleå		18.00-19.30 Träning F-08/09			
19.00			19.00-20.30 Träning F-05							
20.00	19.30-21.00 Träning P-05	19.30-21.00 Träning ISK 2					19.30-21.00 Träning P-05			
21.00										

	Lördag 6/6		Söndag 7/6	
	Plan A	Plan B	Plan A	Plan B
14.00				
15.00				
16.00				
17.00			17.00-18.30 Träning F-05	
18.00			18.30-20.00 Träning ISK 2	
19.00				
20.00				
21.00				

## 7-manna plan

	Måndag 1/6		Tisdag 2/6		Onsdag 3/6		Torsdag 4/6		Fredag 5/6	
	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	18.00-19.00 Träning P-11	18.00-19.00 Träning P-12					18.00-19.00 Träning P-12			
19.00										
20.00										

	Lördag 6/6		Söndag 7/6	
	Plan A	Plan B	Plan A	Plan B
13.00				
14.00				
15.00				
16.00				
17.00				
18.00				
19.00				
20.00				

## A-Plan

	Måndag 8/6		Tisdag 9/6		Onsdag 10/6		Torsdag 11/6		Fredag 12/6	
	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	<b>17.00-18.30</b> Träning F-08/09									
18.00			<b>18.00-19.30</b> Träning F-10		<b>18.00-19.00</b> Träning P-12 19.00-20.30 Träning F-05		<b>18.30-20.00</b> Träning P-06		<b>18.00-19.30</b> Träning F-08/09	
19.00	<b>18.30-21.00</b> Seriematch 19.00 IBFF-Bodens BK P-06									
20.00										
21.00										

	Lördag 13/6		Söndag 14/6	
	Plan A	Plan B	Plan A	Plan B
14.00			<b>14.00-17.00</b> Seriematch 15.00 IBFF/ÖIF-Arvidsjaur F-05	
15.00				
16.00				
17.00				
18.00				
19.00				
20.00				
21.00				

## 7-manna plan

	Måndag 8/6		Tisdag 9/6		Onsdag 10/6		Torsdag 11/6		Fredag 12/6	
	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>18.00-19.00</b> Träning P-11		<b>18.00-20.00</b> Seriematch 18.30 IBFF-Ävsby IF F-08/09				<b>18.00-19.00</b> Träning P-12			
19.00										
20.00										

	Lördag 13/6		Söndag 14/6	
	Plan A	Plan B	Plan A	Plan B
13.00				
14.00				
15.00				
16.00				
17.00				
18.00				
19.00				
20.00				

### A-Plan

	Måndag 15/6		Tisdag 16/6		Onsdag 17/6		Torsdag 18/6		Fredag 19/6	
	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-08/09		18.00-19.30 Träning F-10		18.30-20.00 Träning P-06		18.00-19.30 Träning F-08/09			
19.00									19.00-20.30 Träning F-05	
20.00										
21.00										

	Lördag 20/6		Söndag 21/6	
	Plan A	Plan B	Plan A	Plan B
14.00				
15.00				
16.00				
17.00				
18.00				
19.00			19.00-20.30 Träning F-05	
20.00				
21.00				

### 7-manna plan

	Måndag 15/6		Tisdag 16/6		Onsdag 17/6		Torsdag 18/6		Fredag 19/6	
	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	18.00-19.00 Träning P-11		18.00-19.00 Träning P-12				18.00-19.00 Träning P-12			
19.00										
20.00										

	Lördag 20/6		Söndag 21/6	
	Plan A	Plan B	Plan A	Plan B
13.00				
14.00				
15.00				
16.00				
17.00				
18.00				
19.00				
20.00				

## A-Plan

	Måndag 22/6		Tisdag 23/6		Onsdag 24/6		Torsdag 25/6		Fredag 26/6	
	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-08/09	18.00-19.30 Träning F-10	18.00-19.00 Träning P-12		18.30-20.00 Träning P-06				18.00-19.30 Träning F-08/09	
19.00			19.00-20.30 Träning F-05							
20.00										
21.00										

	Lördag 27/6		Söndag 28/6	
	Plan A	Plan B	Plan A	Plan B
14.00				
15.00				
16.00				
17.00				
18.00				
19.00			19.00-20.30 Träning F-05	
20.00				
21.00				

## 7-manna plan

	Måndag 22/6		Tisdag 23/6		Onsdag 24/6		Torsdag 25/6		Fredag 26/6	
	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	18.00-19.00 Träning P-11		18.00-20.00 Seriematch 18.30 IBFF-Piteå IF F-08/09						18.00-19.00 Träning P-12	
19.00										
20.00										

	Lördag 27/6		Söndag 28/6	
	Plan A	Plan B	Plan A	Plan B
13.00				
14.00				
15.00				
16.00				
17.00				
18.00				
19.00				
20.00				

### A-Plan

	Måndag 29/6		Tisdag 30/6		Onsdag 1/7		Torsdag 2/7		Fredag 3/7	
	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-08/09		18.00-19.30 Träning F-10		19.00-20.30 Träning F-05		18.30-20.00 Träning P-06		18.00-19.30 Träning F-08/09	
19.00										
20.00										
21.00										

	Lördag 4/7		Söndag 5/7	
	Plan A	Plan B	Plan A	Plan B
14.00				
15.00				
16.00				
17.00				
18.00				
19.00			19.00-20.30 Träning F-05	
20.00				
21.00				

### 7-manna plan

	Måndag 29/6		Tisdag 30/6		Onsdag 1/7		Torsdag 2/7		Fredag 3/7	
	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	18.00-19.00 Träning P-11		18.00-19.00 Träning P-12				18.00-19.00 Träning P-12			
19.00										
20.00										

	Lördag 4/7		Söndag 5/7	
	Plan A	Plan B	Plan A	Plan B
13.00				
14.00				
15.00				
16.00				
17.00				
18.00				
19.00				
20.00				

## A-Plan

Måndag 20/7	Tisdag 21/7	Onsdag 22/7	Torsdag 23/7	Fredag 24/7
-------------	-------------	-------------	--------------	-------------

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 F-10		<b>18.00-19.30</b> Träning F-08/09
19.00		<b>19.00-20.30</b> Träning F-05	<b>18.30-20.00</b> Träning P-06	
20.00				
21.00				

Lördag 25/7	Söndag 26/7
-------------	-------------

14.00	
15.00	
16.00	
17.00	
18.00	
19.00	<b>19.00-20.30</b> Träning F-05
20.00	
21.00	

## 7-manna plan

Måndag 20/7	Tisdag 21/7	Onsdag 22/7	Torsdag 23/7	Fredag 24/7
-------------	-------------	-------------	--------------	-------------

13.00				
14.00				
15.00				
16.00				
17.00				
18.00	<b>18.00-19.00</b> Träning P-11	<b>18.00-19.00</b> Träning P-12		<b>18.00-19.00</b> Träning P-12
19.00				
20.00				

Lördag 25/7	Söndag 26/7
-------------	-------------

13.00	
14.00	
15.00	
16.00	
17.00	
18.00	
19.00	
20.00	



## A-Plan

	Måndag 27/7	Tisdag 28/7	Onsdag 29/7	Torsdag 30/7	Fredag 31/7
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 F-10	<b>18.00-19.00</b> Träning P-12	<b>18.00-21.00</b> Seriematch 19.00 IBFF/ÖIF-??	<b>18.00-19.30</b> Träning F-08/09
19.00			19.00-20.30 Träning F-05		
20.00					
21.00					

	Lördag 1/8	Söndag 2/8
14.00	08.00-18.00	
15.00	Thor Sjöbergs Cup	
16.00		
17.00		
18.00		
19.00		<b>19.00-20.30</b> Träning F-05
20.00		
21.00		

## 7-manna plan

	Måndag 27/7	Tisdag 28/7	Onsdag 29/7	Torsdag 30/7	Fredag 31/7
13.00					
14.00					
15.00					
16.00					
17.00					
18.00	<b>18.00-19.00</b> Träning P-11	<b>18.00-20.00</b> Seriematch 18.30 IBFF-MSSK F-08/09	<b>18.30-20.00</b> Träning P-06	<b>18.00-19.00</b> Träning P-12	
19.00					
20.00					

	Lördag 1/8	Söndag 2/8
13.00	08.00-18.00	
14.00	Thor Sjöbergs Cup	
15.00		
16.00		
17.00		
18.00		
19.00		
20.00		

## A-Plan

Måndag 3/8	Tisdag 4/8	Onsdag 5/8	Torsdag 6/8	Fredag 7/8
------------	------------	------------	-------------	------------

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 F-10		<b>18.00-19.30</b> Träning F-08/09
19.00		<b>19.00-20.30</b> Träning F-05	<b>18.30-20.00</b> Träning P-06	
20.00				
21.00				

Lördag 8/8	Söndag 9/8
------------	------------

14.00		
15.00		
16.00		
17.00		
18.00		
19.00		<b>19.00-20.30</b> Träning F-05
20.00		
21.00		

## 7-manna plan

Måndag 3/8	Tisdag 4/8	Onsdag 5/8	Torsdag 6/8	Fredag 7/8
------------	------------	------------	-------------	------------

13.00				
14.00				
15.00				
16.00				
17.00				
18.00	<b>18.00-19.00</b> Träning P-11	<b>18.00-19.00</b> Träning P-12		<b>18.00-19.00</b> Träning P-12
19.00				
20.00				

Lördag 8/8	Söndag 9/8
------------	------------

13.00		
14.00		
15.00		
16.00		
17.00		
18.00		
19.00		
20.00		

## A-Plan

	Måndag 10/8	Tisdag 11/8	Onsdag 12/8	Torsdag 13/8	Fredag 14/8
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 F-10	<b>18.00-19.00</b> Träning P-12	<b>18.30-20.00</b> Träning P-06	<b>18.00-19.30</b> Träning F-08/09
19.00			<b>19.00-20.30</b> Träning F-05		
20.00					
21.00					

	Lördag 15/8	Söndag 16/8
14.00		<b>13.00-16.30</b> Seriematch 14.00 IBFF- P-06
15.00		
16.00		
17.00		
18.00		
19.00		<b>19.00-20.30</b> Träning F-05
20.00		
21.00		

## 7-manna plan

	Måndag 10/8	Tisdag 11/8	Onsdag 12/8	Torsdag 13/8	Fredag 14/8
13.00					
14.00					
15.00					
16.00					
17.00					
18.00	<b>18.00-19.00</b> Träning P-11	<b>18.00-20.00</b> Seriematch 18.30 IBFF-Öjeby IF F-08/09		<b>18.00-19.00</b> Träning P-12	
19.00					
20.00					

	Lördag 15/8	Söndag 16/8
13.00		
14.00		
15.00		
16.00		
17.00		
18.00		
19.00		
20.00		

## A-Plan

	Måndag 17/8	Tisdag 18/8	Onsdag 19/8	Torsdag 20/8	Fredag 21/8
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 F-10		<b>18.00-19.30</b> Träning F-08/09	
19.00			<b>18.30-20.00</b> Träning P-06		
20.00					
21.00					

	Lördag 22/8	Söndag 23/8
14.00		
15.00		
16.00		
17.00		
18.00		
19.00		<b>19.00-20.30</b> Träning F-05
20.00		
21.00		

## 7-manna plan

	Måndag 17/8	Tisdag 18/8	Onsdag 19/8	Torsdag 20/8	Fredag 21/8
13.00					
14.00					
15.00					
16.00					
17.00					
18.00	<b>18.00-19.00</b> Träning P-11	<b>18.00-19.00</b> Träning P-12		<b>18.00-19.00</b> Träning P-12	
19.00					
20.00					

	Lördag 22/8	Söndag 23/8
13.00		
14.00		
15.00		
16.00		
17.00		
18.00		
19.00		
20.00		

## A-Plan

Måndag 24/8	Tisdag 25/8	Onsdag 26/8	Torsdag 27/8	Fredag 28/8
-------------	-------------	-------------	--------------	-------------

14.00				
15.00				
16.00				
17.00				
18.00	18.00-19.30 Träning F-08/09	18.00-19.30 Träning F-10	18.00-19.00 Träning P-12	18.00-19.30 Träning F-08/09
19.00		19.00-20.30 Träning F-05	18.30-20.00 Träning P-06	
20.00				
21.00				

Lördag 29/8	Söndag 30/8
-------------	-------------

14.00		
15.00		
16.00		
17.00		
18.00		
19.00		19.00-20.30 Träning F-05
20.00		
21.00		

## 7-manna plan

Måndag 24/8	Tisdag 25/8	Onsdag 26/8	Torsdag 27/8	Fredag 28/8
-------------	-------------	-------------	--------------	-------------

13.00				
14.00				
15.00				
16.00				
17.00				
18.00	18.00-19.00 Träning P-11	18.00-20.00 Seriematch 18.30 IBFF-S:a United F-08/09		18.00-19.00 Träning P-12
19.00				
20.00				

Lördag 29/8	Söndag 30/8
-------------	-------------

13.00		
14.00		
15.00		
16.00		
17.00		
18.00		
19.00		
20.00		

## A-Plan

	Måndag 31/8	Tisdag 1/9	Onsdag 2/9	Torsdag 3/9	Fredag 4/9
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 F-10		<b>18.00-19.30</b> Träning F-08/09	
19.00			<b>18.30-20.00</b> Träning P-06		
20.00					
21.00					

	Lördag 5/9	Söndag 6/9
14.00		
15.00		
16.00		
17.00		
18.00		
19.00		<b>19.00-20.30</b> Träning F-05
20.00		
21.00		

## 7-manna plan

	Måndag 31/8	Tisdag 1/9	Onsdag 2/9	Torsdag 3/9	Fredag 4/9
13.00					
14.00					
15.00					
16.00					
17.00					
18.00	<b>18.00-19.00</b> Träning P-11	<b>18.00-19.00</b> Träning P-12		<b>18.00-19.00</b> Träning P-12	
19.00					
20.00					

	Lördag 5/9	Söndag 6/9
13.00		
14.00		
15.00		
16.00		
17.00		
18.00		
19.00		
20.00		

## A-Plan

	Måndag 7/9	Tisdag 8/9	Onsdag 9/9	Torsdag 10/9	Fredag 11/9
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 F-10	<b>18.00-19.00</b> Träning P-12	<b>18.00-19.30</b> Träning F-08/09	
19.00			19.00-20.30 Träning F-05	<b>18.30-20.00</b> Träning P-06	
20.00					
21.00					

	Lördag 12/9	Söndag 13/9
14.00		
15.00		
16.00		
17.00		
18.00		
19.00		<b>19.00-20.30</b> Träning F-05
20.00		
21.00		

## 7-manna plan

	Måndag 7/9	Tisdag 8/9	Onsdag 9/9	Torsdag 10/9	Fredag 11/9
13.00					
14.00					
15.00					
16.00					
17.00					
18.00	<b>18.00-19.00</b> Träning P-11	<b>18.00-20.00</b> Seriematch 18.30 IBFF-Norr fjärdens IF F-08/09		<b>18.00-19.00</b> Träning P-12	
19.00					
20.00					

	Lördag 12/9	Söndag 13/9
13.00		
14.00		
15.00		
16.00		
17.00		
18.00		
19.00		
20.00		

## A-Plan

	Måndag 14/9	Tisdag 15/9	Onsdag 16/9	Torsdag 17/9	Fredag 18/9
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 F-10		<b>18.00-19.30</b> Träning F-08/09	
19.00			<b>18.30-20.00</b> Träning P-06		
20.00					
21.00					

	Lördag 19/9	Söndag 20/9
14.00		
15.00		
16.00		
17.00		
18.00		
19.00		<b>19.00-20.30</b> Träning F-05
20.00		
21.00		

## 7-manna plan

	Måndag 14/9	Tisdag 15/9	Onsdag 16/9	Torsdag 17/9	Fredag 18/9
13.00					
14.00					
15.00					
16.00					
17.00					
18.00	<b>18.00-19.00</b> Träning P-11	<b>18.00-19.00</b> Träning P-12		<b>18.00-19.00</b> Träning P-12	
19.00					
20.00					

	Lördag 19/9	Söndag 20/9
13.00		
14.00		
15.00		
16.00		
17.00		
18.00		
19.00		
20.00		