**Träningsprogram 2018 januari-februari**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dag** | **Tid** | **Aktivitet** | **Plats** | **Övrigt** |
| **Lör.13/1** | 11.00 | Löpning +styrka | Danelid | Ta med löparskor |
| **Mån.15/1** | 20.30-22.00 | Löpning+ styrka | Sävjaskolan | Ta med löparskor |
| **Ons.17/1** | 21.00-22.30 | Löpning+Styrka | Uppsävja | Ta med löparskor |
| **Mån.22/1** | 21.00-22.00 | Löpning+Styrka | Sävjaskolan | Ta med löparskor |
| **Ons.24/1** | 21.00-22.30 | Styrka+Fotboll | Uppsävja | Kom i tid ! |
| **Mån.29/1** | 21.00-22.00 | Styrka | Sävja | Kom i tid ! |
| **Ons.31/1** | 21.00-22.30 | Fotboll | Uppsävja | Kom i tid ! |
| **Tis.6/2** | 19.00-20.30 | Fotboll | Sävja KG | Kom i tid ! |
| **Tors.8/2** | 19.00-20.30 | Fotboll | Sävja KG | Kom i tid ! |
| **Tis.13/2** | 19.00-20.30 | Fotboll | Sävja KG | Kom i tid ! |
| **Tor.15/2** | 19.00-20.30 | Fotboll | Sävja KG | Kom i tid ! |
| **Tis.20/2** | 19.00-20.30 | Fotboll | Sävja KG | Kom i tid ! |
| **Tor.22/2** | 19.00-20.30 | Fotboll | Sävja KG | Kom i tid ! |
| **24/2** | 14.00 | Träningsmatch Armeniska | Sävja KG | Samling 12.45 |
| **Tis.27/2** | 19.00-20.30 | Fotboll | Sävja KG | Kom i tid ! |
| **Tor.1/3** | 19.00-20.30 | Fotboll | Sävja KG | Kom i tid ! |