

Information om fysträning på Västerleden

Vi kommer nu att starta upp fysträningarna i Västerledsskolans Gymnastiksal.

Eftersom det är en liten hall så delar vi upp oss i tre olika fysgrupper som turas om att vara där de olika veckorna.

Utrustning: Fyskläder för inomhusbruk inkl lämpliga skor, samt innebandyklubba och vattenflaska. Har man ingen innebandyklubba så kommer man utan.

Närvaro och inställning på dessa fyspass påverkar laguttagningen på samma sätt som närvaro och inställning på ispassen.

Fysgrupper

Grupp 1

Dalmar Basmarke
Dennis Eriksson
Eric Eriksson
Joakim Reutfors
Karl Markström
Ludvig Tärnblom
Mattias Eklund
Oscar Jahnstedt
Simon Eirelid
Tobias Smids

Grupp 2

Andreas Quick
Aron Fredriksson
Erik Dahlberg
Filippa Lindberg
Gustav Lindberg
Jens Lindholm
Jesper Synnerlöv
Pontus Hagman
Rasmus Carlsson
Wilmer Lindblad

Grupp 3

Adam Mossvik
Ebba Karlsson-Moberg
Erik Wallman
Joakim Varpsved
Julia Sandh
Kennie Sandh
Kevin Selinder
Maja Nyberg
Mauritz Segersvärd
William Andersson
Tobias Sedell

Träningar för grupp 1

06-okt
10-nov
08-dec

Träningar för grupp 2

13-okt
17-nov
15-dec

Träningar för grupp 3

27-okt
01-dec

Grupp 3 kommer sedan att vara först på tur på schemat efter jul.

Teknikkuleträning

Samma gruppindelning gäller för träning med teknikkula

Grupp 1

20-okt

Grupp 2

08-nov

Grupp 3

22-nov