

SANDSKOGENS IDROTTSPLATS - PLAN FRIIDROTT

april - sept 2009

Kl	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag	Kl
07.00-07.55								08.00-08.55
08.00-11.55								09.00-09.55
12.00-12.55						YIF friidrott v18-22		10.00-10.55
13.00-13.55							11.00-11.55	
14.00-14.55							12.00-12.55	
15.00-15.55							13.00-13.55	
16.00-16.55					*		14.00-14.55	
17.00-17.55	YIF friidrott v19-40	YIF friidrott v15-40	*	YIF friidrott v19-40				15.00-15.55
18.00-18.55	IK Pandora sen/F16		MATCHTID		MATCHTID			16.00-16.55
19.00-19.55		Ytown Rockets senior		Ytown Rockets senior				17.00-17.55
20.00-20.55								18.00-18.55
21.00-21.55								19.00-19.55

Anm: Prel trän.period 0915 - 0940 (sommaruppehåll v27 - 30).

Ej träning: tors 9/4 - mån 13/4, tors 30/4, fre 1/5, tors 21/5, sön 31/5, lör 6/6, fre-sön 19-21/6.

* YIF friidrott - individuell träning

2009-03-31/erake

SANDSKOGENS IDROTTSPLATS - PLAN B

april - sept 2009

Kl	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag	Kl
07.00-07.55								08.00-08.55
08.00-11.55								09.00-09.55
12.00-12.55								10.00-10.55
13.00-13.55								11.00-11.55
14.00-14.55								12.00-12.55
15.00-15.55								13.00-13.55
16.00-16.55								14.00-14.55
17.00-17.55	YIF P96	YIF P97	YIF P98	YIF P96	YIF P97	YIF P98		15.00-15.55
18.00-18.55		IFK/YIF P95	YIF/IFK jun	IFK Ystad senior	YIF P94	IFK/YIF P95	MATCHTID	16.00-16.55
19.00-19.55	IFK Ystad senior							
20.00-20.55								18.00-18.55
21.00-21.55								19.00-19.55

Anm: Prel trän.period 0915 - 0940 (sommaruppehåll v27 - 30).

Ej träning: tors 9/4 - mån 13/4, tors 30/4, fre 1/5, tors 21/5, sön 31/5, lör 6/6, fre-sön 19-21/6.

2009-03-31/erake

SANDSKOGENS IDROTTSPLATS - PLAN C

april - sept 2009

Kl	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag	Kl			
07.00-07.55								08.00-08.55			
08.00-11.55						YIF P01	YIF FH	YIF P02	YIF B&L	09.00-09.55	
12.00-12.55										10.00-10.55	
13.00-13.55										11.00-11.55	
14.00-14.55										12.00-12.55	
15.00-15.55										13.00-13.55	
16.00-16.55										14.00-14.55	
17.00-17.55	YIF P99	YIF P00	IKP F12	IKP F9/10	YIF P99	YIF P00	IKP F12	IKP F9/10	YIF P96	YIF P97	15.00-15.55
18.00-18.55											16.00-16.55
19.00-19.55	YIF FF senior	YIF FF senior	YIF P94	IFK P97/98	YIF FF senior	MATCHTID					17.00-17.55
20.00-20.55											18.00-18.55
21.00-21.55											19.00-19.55

Anm: Prel trän.period 0915 - 0940 (sommaruppehåll v27 - 30).

Ej träning: tors 9/4 - mån 13/4, tors 30/4, fre 1/5, tors 21/5, sön 31/5, lör 6/6, fre-sön 19-21/6.

2009-03-31/erake

SANDSKOGENS IDROTTSPLATS - PLAN D

april - sept 2009

Kl	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag	Kl
07.00-07.55								08.00-08.55
08.00-11.55								09.00-09.55
12.00-12.55								10.00-10.55
13.00-13.55								11.00-11.55
14.00-14.55								12.00-12.55
15.00-15.55								13.00-13.55
16.00-16.55								14.00-14.55
17.00-17.55			YIF P01					15.00-15.55
18.00-18.55	IFK/YIF P95	IFK P97/98	Ytown Rock U13/17	YIF/IFK jun	Ytown Rock U13/17	MATCHTID		16.00-16.55
19.00-19.55	YIF P94	YIF/IFK jun	FC Österlen senior	IK Pandora senior/F16	FC Österlen senior			17.00-17.55
20.00-20.55								18.00-18.55
21.00-21.55								19.00-19.55

Anm: Prel trän.period 0915 - 0940 (sommaruppehåll v27 - 30).

Ej träning: tors 9/4 - mån 13/4, tors 30/4, fre 1/5, tors 21/5, sön 31/5, lör 6/6, fre-sön 19-21/6.

2009-03-31/erake