Översiktschema per lag uppstartsläger 2021 i Nyköping 20-22/8

	P16	F2007	F2008	P2008/2009	F2009	F2010	P2010/2011	F2011	P2012	F2012
Fredag 20 augusti										
BUSS MED MELLIS	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	[redacted]	
TRÄNING	19:30-21:00	18:00-19:30	18:00-19:30	18:00-19:30	18:00-19:30	16:30-18:00	16:30-18:00	16:30-18:00		
MIDDAG	18:15	17:00	17:15	17:15	17:00	19:00	18:30	18:45		
KVÄLLSMÅL										
Lördag 21 augusti										
FRUKOST	08:15	07:15	07:00	07:00	07:15	08:00	08:30	09:00	*PÅ BUSS 8:00*	*PÅ BUSS 8:00*
TRÄNING	09:30-11:00	08:00-09:30	08:00-09:30	08:00-09:30	08:00-09:30	09:30-11:00	09:30-11:00	11:00-12:30	11:00-12:30	11.00-12:30
LUNCH	11:45	11:30	11:15	11:15	11:00	11:30	12:30	13:00	13:00	12:45
TRÄNING	14:00-15:30	12:30-14:00	12:30-14:00	12:30-14:00	12:30-14:00	14:00-15:30	14:00-15:30	15:30-17:00	15:30-17:00	15:30-17:00
MIDDAG	18:15	17:45	17:30	17:30	17:00	18:00	18:00	18:30	18:30	18:15
KVÄLLSMÅL										
Söndag 22 augusti										
FRUKOST	07:15	08:45	08:30	08:30	08:45	07:30	07:00	07:45	08:00	07:00
TRÄNING	08:00-09:00	10:00-11:30	10:00-11:30	10:00-11:30	10:00-11:30	09:00-10:00	08:00-09:00	09:00-10:00	09:00-10:00	08:00-09:00
LUNCH	11:00	12:30	12:00	12:00	12:15	11:15	11:00	11:30	11:45	11:00
TRÄNING	11:30-13:00	14:00-15:00	14:00-15:00	14:00-15:00	14:00-15:00	12:30-14:00	11:30-13:00	13:00-14:00	13:00-14:00	11:30-12:30
BUSS HEM MED MELLIS	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00