Grupp 1

Tisdag 2/1

Samling	08:30
Is-träning	**9:00-10:00**
Återhämtning	10:30
Is-träning	**11:20-12:20**
Lunch	12:45
Is-träning	***14:10-15:10***
Mellis	*15:20*
Avslut	*16:00*

Onsdag 3/1

Samling	08:30
Sporthallen	08:45
Ombyte	09:50
Is-träning	**10:10-11:10**
Lunch	11:45
Is-träning	**13:00-14:00**
Mellis	14:30
Is-träning	**15:20-16:20**
Avslut	16:30

Grupp 2

Tisdag 2/1

Samling	08:30
Sporthallen	08:45
Ombyte	09:50
Is-träning	**10:10-11:10**
Lunch	11:45
Is-träning	**13:00-14:00**
Mellis	14:30
Is-träning	**15:20-16:20**
Avslut	16:30

Onsdag 3/1

Samling	08:30
Is-träning	**9:00-10:00**
Återhämtning	10:30
Is-träning	**11:20-12:20**
Lunch	12:45
Is-träning	***14:10-15:10***
Mellis	*15:20*
Avslut	*16:00*

Grupp MV

Tisdag 2/1

Samling	***07:30***
Is-träning	***8:00-8:55***

Onsdag 3/1

Samling	***07:30***
Is-träning	***8:00-8:55***