

NU KÖR VI!

Nu drar förberedelserna igång inför säsongen 21/22!

Vi kommer köra 2 pass inne och 2 pass ute/fysisk träning gemensamt och 3 pass styrketräning individuellt, och de passen görs när det passar Dig.

Innepasserna kommer köras i två olika träningsgrupper/tider.

Det finns möjlighet för de som känner sig osäkra på tekniken på styrkelyften marklyft/frivändning/knäböj/rodd mm att vara med [två pass sön 2/5 och lör 15/5](#)



Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
					1	2 Genomgång gym Nordic City 11.00-12.30
3 Hallbystugan 18.00-19.30 + ind gym	4 Handboll C-hall 1: Teori 17.00, 18.00-19.15 2: 19.15-20.30	5 Hallbystugan 18.00-19.30	6 Handboll Arenan 1: 18.00-19.15 2: 19.15-20.30	7 Ind. gym	8 Ind. gym	9
10 Hallbystugan 18.00-19.30 + ind gym	11 Handboll C-hall 1: 18.00-19.15 2: 19.15-20.30	12 Hinderbana Kinnarps Arena 18.00-19.30	13 Träning + teambildning återkommer om tid & plats	14 Ind. gym	15 Ind. gym Repition Gym Nordic City 11.00-12.30	16
17 Hallbystugan 18.00-19.30 + ind gym	18 Handboll C-hall 1: 18.00-19.15 2: 19.15-20.30	19 Hallbystugan 18.00-19.30	20 Handboll Arenan 1: 18.00-19.15 2: 19.15-20.30	21 Ind. gym	22 Ind. gym	23
24 Hallbystugan 18.00-19.30 + ind gym	25 Handboll C-hall 1: 18.00-19.15 2: 19.15-20.30	26 Hinderbana Kinnarps Arena 18.00-19.30	27 Handboll Arenan 1: 18.00-19.15 2: 19.15-20.30	28 Ind. gym	29 Ind. gym	30
31 Hallbystugan 18.00-19.30 + ind gym						

Caroline Hallberg Gustafsson 073-263 66 19

Hugo Gustafsson 076-772 32 07

Ulf Andersson 070-9242018

Peter Hammar 070-777 59 26

Andreas "Beppe" Bjerklin 070-523 21 43

Viktor Nygren 070-328 06 50

Mikael Pettersson 070-259 20 99

Fredrik Johansson 070-954 17 41