

## IFK Mariefred - Träningsider 2024

VERSION = 3.1 SLUTLIG, 2024-06-15

	Konstgräs 7m7		Konstgräs 11m11		Gräsplanen	
<b>Måndag</b>	18.00-19.15	P13 <sup>2)</sup>			18.00-19.30	P13 <sup>1)</sup>
	19.15-20.30	P12 <sup>2)</sup>	18.30-19.30	F09/10 (delad plan)		
			19.30-21.00	Herrlag		
<b>Tisdag</b>	17.00-18.00	P16	17.00-18.00	P14 <sup>2)</sup>	18.00-19.30	P14 <sup>1)</sup>
	18.00-19.00	F16	18.00-19.00	F13/14 (delad plan med F12)		
	19.00-20.30	P12 <sup>1)</sup>	18.00-19.00	F12 (delad plan med F13/14)		
<b>Onsdag</b>	17.00-18.00	F17	17.30-18.30	P15		
	18.00-19.00	P17	18.30-19.30	F09/10	18.30-20.00	P13 <sup>1)</sup>
			19.30-21.00	Herrlag		
<b>Torsdag</b>	17.00-18.00	F15	17.00-18.00	P14		
	18.00-19.30	P13	18.00-19.30	P12 <sup>2)</sup>	18.00-19.30	P12 <sup>1)</sup>
	19.30-20.30	F12	19.30-21.00	Herrlag <sup>2)</sup>	19.30-21.00	Herrlag <sup>1)</sup>
<b>Fredag</b>	15.30-16.30	P14				
			Efter 19	Matchtid		
<b>Lördag</b>	09.00-10.00	P16	10.00-11.00	F15	10.00-11.00	Bollskolan pojkar

2024, version SLUTLIG 3.1

	10.00-11.00	Bollskolan Flickor				
	11.00-12.00	P15	10.00-12.00	FRIIDROTT		
	Efter 12.00	Matchtid	Efter 12.00	Matchtid		
<b>Söndag</b>	09.00-10.00	P17	09.00-10.00	F16 (ev extra träning)		
	Efter 10.00	Matchtid	Efter 10.00	Matchtid		
	16.00-17.00	F13/14				
	17.00-18.15	P12				
	19.30-20.30	Fotbollfitness			18.00-19.30	Veteranlaget

	Lag	Spelar	Börjar träna	
	Herrlag	11m11	08-jan	1 lag
	Damslag	11m11		Inget lag
<b>Johan</b>	P08/09	11m11	01-mar	Dragit sig ur serien
<b>Micke</b>	F09/10	9m9	04-mar	1 lag
<b>Johan</b>	P10/11	9m9	01-mar	Dragit sig ur serien
<b>Mats</b>	P12	7m7	14-mar	2 lag
<b>Mats</b>	F12	7m7	05-mar	1 lag
<b>Jörgen</b>	P13	7m7	04-mar	2 lag
<b>Micke</b>	F13/14	7m7	20-mar	1 lag
<b>Henrik</b>	P14	7m7	27-mar	2-3 lag
<b>Henrik</b>	P15	5m5	03-apr	3 lag
<b>Micke</b>	F15	5m5	11-apr	1-2 lag
<b>Jörgen</b>	P16	5m5	02-apr	3 lag
<b>Micke</b>	F16	5m5	02-apr	2 lag
<b>Jörgen</b>	P17	-	14-apr	-
<b>Micke</b>	F17	-	17-apr	-

2024, version SLUTLIG 3.1

Mats

Bollskolan 18/19	-	04-maj
Veteranlag	11m11	05-maj
Sports4Fun	Träning	17-apr
Fotbollfitness	Träning	05-maj

Födda 2018/2019

Inget lag

Inget lag

Inget lag

OBS! Ej bokat vecka 27-31. Bokat fram till 27/9.

Alla förändringar från ovan justeras av lagen själva via mail till:

[pia.bohman@strangnas.se](mailto:pia.bohman@strangnas.se)

<sup>1)</sup> Från gräsplanen är klar

<sup>2)</sup> Fram till gräsplanen är klar

<sup>3)</sup> Fram till Friidrotten börjar, prel 20 april

Gulmarkerat = Delad plan

Friidrotten: Lördagar kl 10.30. Från 20 april.