



Maj

1	tisdag	
2	onsdag	21.00-22.15 Öppen träning Innebandy Björkebyhallen s.20.45
3	torsdag	
4	fredag	
5	lördag	
6	söndag	
7	måndag	19.45-21.00 tester+innebandy Björkebyhallen samling 19.30
8	tisdag	
9	onsdag	20.00-21.15 tester + innebandy Björkebyhallen samling 19.45
10	torsdag	
11	fredag	
12	lördag	
13	söndag	
14	måndag	19.30-21.00 sommarträning, Grimsta IP samling 19.30
15	tisdag	19.30-21.00 sommarträning, Sandviksskolan samling 19.30
16	onsdag	
17	torsdag	
18	fredag	
19	lördag	
20	söndag	
21	måndag	19.30-21.00 sommarträning, Grimsta IP samling 19.30
22	tisdag	19.30-21.00 sommarträning, Sandviksskolan samling 19.30
23	onsdag	
24	torsdag	19.30-21.00 sommarträning, Grimsta IP samling 19.30
25	fredag	
26	lördag	
27	söndag	
28	måndag	19.45-21.00 uppsamling test + innebandy, Björkeby s.19.30
29	tisdag	19.30-21.00 sommarträning, Sandviksskolan samling 19.30
30	onsdag	
31	torsdag	19.30-21.00 sommarträning, Grimsta IP samling 19.30

Månadens citat:

"Det regnar aldrig mellan vattendropparna!"

-fystränarn...

Regler:

Ombytt och klara till träningstiderna ovan angivet
Samling 75 min före match
Frånvaro meddelas senast 12.00
Matchfrånvaro inför helgen meddelas måndag.
Endast meddelad sen ankomst accepteras
Mobiltelefoner avslagna under samling/träning
Rätt utrustning till träning och match

Nu börjar jobbet!

Vi har så smått rullat igång säsongen för Bele HJ Elit. Dels har vi hunnit med ett antal välbesökta öppna träningar där 8 nya spelare hittills har varit och tränat. Dessutom har vi genomfört tre träningsmatcher ute i Värmdö där vi tränare fick se vad truppen går för och vad vi fys behöver fys träna fys mer fys på fys... ☺

Maj månad inleds med en testvecka där vi kört biip, brutalbänk, chins, 5 hopp samt 10 och 20m med fotoceller. Viktigt att ni kan prioritera att delta på dessa då vi hyr fotocellerna enbart för denna vecka. Ett uppsamlingstest är planerat i björkeby 28/5 då vi testar de som missar testveckan samt lirar innebandy när alla är klara.

Sommarträningen i maj genomförs mestadels vid GrimstaIP (samling vid parkeringen) samt vid Sandviksskolan. I juni kommer vi även köra några pass i Ursvik men behålla Grimsta IP som huvudplats.

I augusti förbereder oss för resan till Czech Open i Prag. Det sker 15-20/8 (inklusive resdagar). Kolla redan nu upp ifall ni kan delta!

// **Ledarna**

Grov säsongspanering 2012

April	Uppstartsmöte + provträningar	2 ggr/vecka innebandy
Maj	Turnering + fystester, försäsongen startar	2-3ggr / vecka
Juni	Försäsongsträning	3 ggr / vecka
Juli	Försäsongsträning	1 ggr/vecka gemensamt + 2 egenpass
Augusti	1/8 försäsong + innebandy Tester 16-19/8 Czech Open, Prag HJ20DM	3 ggr/vecka
September	1-2/9 Träningsläger 8-9/9 Scorpionscup 18/9 Seriepremiär	3ggr/vecka
Oktober	Säsong	3ggr/vecka
November	Säsong	3ggr/vecka
December	Storvreta cup	3ggr/vecka

Kontaktinformation:

Fredric Rylander	073-522 23 89
Jesper Lagerwall	076-196 22 94
Martin Kjellin	076-946 54 53
Magnus Bäck	073-435 62 63
Peder Hunnes	073-433 55 64
Thomas Svensson	070-545 66 25