



## Juni

1	fredag	
2	lördag	
3	söndag	
4	måndag	19.45-21.00 Öppen träning Innebandy Björkebyhallen s.19.30
5	tisdag	19.30-21.15 sommarträning, Grimsta IP samling 19.30
6	onsdag	<b>NATIONALDAGEN</b>
7	torsdag	19.30-21.15 sommarträning, Grimsta IP samling 19.30
8	fredag	
9	lördag	
10	söndag	
11	måndag	19.45-21.00 Öppen träning Innebandy Björkebyhallen s.19.30
12	tisdag	19.30-21.15 sommarträning, Grimsta IP samling 19.30
13	onsdag	
14	torsdag	19.30-21.15 sommarträning, Grimsta IP samling 19.30
15	fredag	
16	lördag	
17	söndag	
18	måndag	19.45-21.00 Öppen träning Innebandy Björkebyhallen s.19.30
19	tisdag	19.30-21.15 sommarträning, Grimsta IP samling 19.30
20	onsdag	
21	torsdag	
22	fredag	<b>MIDSOMMAR</b>
23	lördag	
24	söndag	
25	måndag	19.45-21.00 Öppen träning Innebandy Björkebyhallen s.19.30
26	tisdag	19.30-21.15 sommarträning, Grimsta IP samling 19.30
27	onsdag	
28	torsdag	19.30-21.15 sommarträning, Grimsta IP samling 19.30
29	fredag	
30	lördag	



### 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

## Juni, en mix av bandy och fys!

Efter våra fystester står det helt klart att vi har en intressant resa framför oss där flera av fysvärderna behöver förbättras.

I juni kommer vi dock ändå fortsätta med innebandy på måndagar i Björkebyhallen där vi möjliggör att nya spelare kan komma och testa.

Övriga träningar sker i juni enbart i Grimstaskogen där vi har alla möjligheter att variera träning. Missa inte möjligheten att vinna den "Eviga sargimmuniteten" genom att delta på sommarträningen och de tävlingar som erbjuds. För närvarande ser topplistan ut så här:

Rasmus Nilsson	6
Martin Gavelin	5
Daniel Hunnes	5
Johan Modin	4
Jakob Granlund	4
Marcus Källse	4
Tommy Eriksson	4

### // 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 11-12/9 Scorpionscup 18/9 Seriepremiär	3ggr/vecka
Oktober	Säsong	3ggr/vecka
November	Säsong	3ggr/vecka
December	Storvreta cup	3ggr/vecka

Månadens citat:

*"Pain is temporary, glory is forever"*

-okänd...

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