



Juli

- 1 söndag
- 2 måndag Egenträning se separat dokument
- 3 tisdag
- 4 onsdag Egenträning se separat dokument
- 5 torsdag 19.30-21.15 sommarträning, Grimsta IP samling 19.30
- 6 fredag
- 7 lördag
- 8 söndag
- 9 måndag Egenträning se separat dokument
- 10 tisdag
- 11 onsdag Egenträning se separat dokument
- 12 torsdag 19.30-21.15 sommarträning, Grimsta IP samling 19.30
- 13 fredag
- 14 lördag
- 15 söndag
- 16 måndag Egenträning se separat dokument
- 17 tisdag
- 18 onsdag Egenträning se separat dokument
- 19 torsdag 19.30-21.15 sommarträning, Grimsta IP samling 19.30
- 20 fredag
- 21 lördag
- 22 söndag
- 23 måndag Egenträning se separat dokument
- 24 tisdag
- 25 onsdag Egenträning se separat dokument
- 26 torsdag 19.30-21.15 sommarträning, Grimsta IP samling 19.30
- 27 fredag
- 28 lördag
- 29 söndag
- 30 måndag Egenträning se separat dokument
- 31 tisdag

Månadens citat:

"Pain is temporary, glory is forever"

-Navy seals...

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

Egenträning väntar!

I juli månad tränar varje individ mestadels själv där ni erhåller ett träningsupplägg anpassat efter era behov. Torsdagar kommer vi dock fortsätta träna tillsammans i Grimsta 19.30–21.15

Tävlingen om vem i laget som erhåller evig sarg-immunitet pågår för fullt. Varje närvaro ger en poäng och vinner man avslutstävlingen erhåller man ytterligare en. Kampen ser ut att stå mellan Daniel Hunnes och Rasmus Nilsson, men än är inte loppet kört för de som kommer närmast.

Ställningen i "Sarg-immunitets-tävlingen"

Daniel Hunnes	18
Rasmus Nilsson	17
Jakob Granlund	11
Olle Stenvall	10
Marcus Källse	10

Då vi blev för få för att åka till Prag kommer vi istället köra ett träningsläger med både träningar/tävlingar och en avslutande match helgen 17-19/8.

// **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	2/8 försäsong + innebandy Tester 17-19/8 Träningsläger 25/26/8 HJ20DM	3 ggr/vecka
September	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