

## Grundschemata - träningstider på A-plan

Dag	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Plan	A-plan	A-plan	A-plan	A-plan	A-plan
Tid	11-manna	11-manna	11-manna	11-manna	11-manna
17:00-17:15			FRIIDROTT		
17:15-17:30	<b>P10/11</b> 15 år 17.15-18.45	<b>F10/11</b> 15 år 17.15-18.45		<b>P10/11</b> <b>F10/11</b> 15 år   15 år 17.15 - 18.45	<b>F10/11</b> 15 år 17.15-18.45
17:30-17:45					
17:45-18:00					
18:00-18:15					
18:15-18:30					
18:30-18:45					
18:45-19:00					
19:00-19:15	<b>Damerna</b> Senior 19.00-20.30	<b>Herrarna</b> Senior 19.00-20.30	<b>Damerna</b> Senior 19.00-20.30	<b>Herrarna</b> Senior 19.00-20.30	<b>P10/11</b> 15 år 17.15-18.45
19:15-19:30					
19:30-19:45					
19:45-20:00					
20:15-20:30					

<b>A-plan</b>
<b>11 mot 11</b>
F10/11
P10/11
Dam
Herr

Det är fritt att lägga sin träning som man vill inom avsatt tid för tidigt respektive sent pass. Tex kan ett lag med tidigt pass välja att börja 17.30 och träna 1h. Tidigt pass kan starta tidigare än 17.15 och sent pass kan fortsätta senare än 20.30.

Passar inte tilldelad tid går det bra att byta tid med annat lag. Det går också bra att lämna in önskemål till ansvarig för träningstider om att träna på vakanta tider. Vid fall där flera lag önskar samma vakanta tid kommer det äldsta laget att gå först. Vid fall där både pojk- och flicklag i samma ålder önskar samma vakanta tid kommer det att dras lott om tiden.