|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Vecka** | **Måndag** | **Tisdag** | **Onsdag** | **Torsdag** | **Fredag** | **Lördag** | **Söndag** |
| 20 | Uppstartsmöte + beeptest | Egenträning | Innebandy 17:00 | Fystester LF 18:30 | Ledigt | Egenträning | Ledigt |
| 21 | Gym 18.00-19:30 | Egenträning | Innebandy 17:00 | Gym 17:45-18:45 | Ledigt | Egenträning | Ledigt |
| 22 | Gym 18.00-19:30 | Egenträning | Innebandy 17:00 | Gym 17:45-18:45 | Ledigt | Egenträning | Ledigt |
| 23 | Gym 18.00-19:30 | Egenträning | Innebandy 17:00 | Gym 17:45-18:45 | Ledigt | Egenträning | Ledigt |
| 24 | Gym 18.00-19:30 | Egenträning | Innebandy 17:00 | Gym 17:45-18:45 | Ledigt | Egenträning | Ledigt |
| 25 | Gym 18.00-19:30 | Egenträning | Innebandy 17:00 | Gym 17:45-18:45 | Ledigt | Egenträning | Ledigt |
| 26 | Gym 18.00-19:30 | Egenträning | Innebandy 17:00 | Gym 17:45-18:45 | Ledigt | Egenträning | Ledigt |
| 27 | Egenträning | Egenträning | Ledigt | Egenträning | Ledigt | Egenträning | Ledigt |
| 28 | Egenträning | Egenträning | Ledigt | Egenträning | Ledigt | Egenträning | Ledigt |
| 29 | Egenträning | Egenträning | Ledigt | Egenträning | Ledigt | Egenträning | Ledigt |
| 30 | Egenträning | Egenträning | Ledigt | Egenträning | Ledigt | Egenträning | Ledigt |
| 31 | Hallen öppnar igen, planering kommer framöver | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Hallen stänger |  |  |  |  |  |  |

* På Gymmet så finns 4 olika pass. Dessa pass kör vi gemensamt.
* På Egenträning är det intervall-träning som gäller, där det finns 3 olika program. Dessa pass kör vi individuellt.
* Fystester som kommer göras är Beeptest, Brutalbänk, Arrowhead samt Harres.
* Under Juli månad, använd eget ansvar och välj vad du själv behöver träna på av de givna passen. Dock så finns **INTE** tillgång till gym då.