

UPPDATERAD TRÄNINGSPLANERING  
ÖSK F-F11  
Våren 2019

Vi har en träning var som vi ansvarar om och de andra hjälper till.

V.8 Sandra 19 februari  
V.9 Henrik 26 februari  
V.10 Björn 5 mars  
V. 11 Kristian 12 mars  
V.12 Mattias 19 mars  
V.13 Andreas 26 mars

Kan man inte sin vecka så byter man med någon.  
Hinner man inte till 17.30 så meddelar man bara vilken uppvärmning man tänkt sig.

Det var många som ville träna målvaktsträning. Kattis kör gärna det bara man säger till innan så hon hinner planera.