

Vecka 20

Datum 11 - 17/5

Konstgräs

Tider		Måndag		Tisdag		Onsdag		Torsdag		Fredag	
Från	Till	Plan 1	Plan 2	Plan 1	Plan 2	Plan 1	Plan 2	Plan 1	Plan 2	Plan 1	Plan 2
17	18	P08	F09	P11	P10	F09	F08	P09	P08	P07	
18	19	P05	P06	P07	F07	byte 18:30	Byte 18:30	P07	P05	P Div 3 SFF - Kuben 18:15 - 20:00	
19	20	Dam				Dam	P06		F05/06		
20	21		Herr	P Div 2 SFF - Matfors 20:15-22:00					Herr		
21	22										

Extratider

HK 1	17-18:30	HK 2	20-21	HK 2	19-20:30	HK 2	18:-19:30
halvplan	F05/06	halvplan	P04	halvplan	P04	halvplan	P06
		V-hagen	20-21				
		1/3 plan	F05/06				

Sjukhusplan

Tider		Måndag		Tisdag		Onsdag		Torsdag		Fredag	
Från	Till	5-manna	7-manna	5-manna	7-manna	5-manna	7-manna	5-manna	7-manna	5-manna	7-manna
17	18	F-lek		P12	P09	F11		P12	P10		P04
18	19	F11	F08	P12	P09	F-lek		P11	F07		P04
19	20										
20	21										
21	22										

Lag	mån	tis	ons	tors	fre	lör	sön
Herr	20-21			20-21			
P04		20-21	19-20:30		17-19		
P05	18-19			18-19			
P06	18-19		18:30-20	18:-19:30			
P07		18-19		18-19	17-18		
P08	17-18			17-18			
P09		17-19		17-18			
P10		17-18		17-18			
P11		17-18		18-19			
P12		17-19		17-18			
F-lek	18-19		17-18				
Dam	19-20		18:30-20				
F05/06	17-18:30		20-21	19-20			
F07		18-19		18-19			
F08	18-19		17-18:30				
F09	17-18		17-18:30				
F11	17-18		18-19				
Lag	mån	tis	ons	tors	fre	lör	sön

Konstgräs
Sjukhusplan
HK-vallen
V-hagen

Vecka 21

Datum 18/5 - 24/5

Konstgräs 32 tider

Tider		Måndag		Tisdag		Onsdag		Torsdag		Fredag	
Från	Till	Plan 1	Plan 2	Plan 1	Plan 2	Plan 1	Plan 2	Plan 1	Plan 2	Plan 1	Plan 2
17	18	P05	P06	P07	F07	P06	F08	F05/06	P08		
18	19	P05	P06	P07	F07	P04	F05/06	P07	P05		
19	20	Dam	F05/06	Alnö ??		Herr - Nedansjö		Alnö - Lucksta 20:00		Sund - Alnö 19:30	
20	21	P04	Herr			19:00-22:00					
21	22					start 19:30					

Alla tränar 1h 20 min Träning till 18:45

Sjukhusplan 40 tider

Tider		Måndag		Tisdag		Onsdag		Torsdag		Fredag	
Från	Till	5-manna	7-manna	5-manna	7-manna	5-manna	7-manna	5-manna	7-manna	5-manna	7-manna
17	18	F-lek	F09	P11	P10	F11	F09	P12	P10		
18	19	F11	byte 18:30	P12	P09	F-lek		P11	P09		
19	20		F08		P08	SFF F07 - Selånger		SFF P06 - Matfors			
20	21					19:00		19:15			
21	22										

	mån	tis	ons	tors	fre	lör	sön	
Herr	19:40-21			19:40-21				Konstgräs
P04	19:40-21		18-19				17:30-19	Sjukhusplan
P05	17-18:20			18:20-19:40				
P06	17-18:20		17-18				17-19	
P07		17-18:45		18:30-20				
P08		19-20		17-18:20				
P09		18-19		18-19				
P10		17-18		17-18				
P11		17-18		18-19				
P12		18-19		17-18				
F-lek	18-19		17-18					
Dam	18:20-19:40		18:30-20					
F05/06	18:30-19:40		18-19	17-18:30				
F07		17-18:45					16-17:30	
F08	18:30-20		17-18					
F09	17-18:30		17-18:30					
F11	17-18		18-19					

Vecka 22

Datum 25/5 - 31/5

Konstgräs

Tider		Måndag		Tisdag		Onsdag		Torsdag		Fredag	
Från	Till	Plan 1	Plan 2	Plan 1	Plan 2	Plan 1	Plan 2	Plan 1	Plan 2	Plan 1	Plan 2
17	18	P05	P06	P08	P09	P06	F08	F05/06	P09	P06	P07
18	19	P05	P06	P07	F07	P04	F05/06	F05/06	P07	P06	P07
19	20	Dam	F05/06	P07	F07	SFF Herr - Viskan Matchstart 19:30		P08		SFF P04 - Selånger 19:30	
20	21	P04	Herr	SFF P05 - Sund matchstart 20:15				P05	Herr		
21	22										

Alla tränar 1h 20 min

Alla tränar 1h 20 min
Träning till 19:40

Träning till 19:00

Plan 1
tränar 1h 20 min

Tider		söndag	
Från	Till	Plan 1	Plan 2
16	17	Dam	F07
17	18	Byte 17:30	Byte 17:30
18	19	P04	P05

Sjukhusplan

Tider		Måndag		Tisdag		Onsdag		Torsdag		Fredag	
Från	Till	Plan 1	Plan 2	Plan 1	Plan 2	Plan 1	Plan 2	Plan 1	Plan 2	Plan 1	Plan 2
17	18	F-lek	F09	P11	P10	F11	F09	P12	P10		
18	19	F11	byte 18:30	P12		F-lek	byte 18:30	P11			
19	20		F08			Dam	Dam	SFF P06 - Alnö Matchstart 19:15			
20	21										
21	22										

	mån	tis	ons	tors	fre	lör	sön	
Herr	19:40-21			20-21				Konstgräs
P04	19:40-21		18-19				17:30-19	Sjukhusplan
P05	17-18:20			19:40-21			17:30-19	
P06	17-18:20		17-18		17-19			
P07		18:20-19:40		18-19	17-19			
P08		17-18:20		18:20-19:40				
P09		17-18:20		17-18				
P10		17-18		17-18				
P11		17-18		18-19				
P12		18-19		17-18				
F-lek	17-18		17-18					
Dam	18:20-19:40		18:30-20				16-17:30	
F05/06	18:20-19:40		18-19	17-18:20				
F07		18:20-19:40					16-17:30	
F08	18:30-20		17-18					
F09	17-18:30		17-18:30					
F11	18-18		18-19					