

Vecka 23

Datum 1/6 - 7/6

## 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	P11	P09	P04	P07
18	19	P05	P06	P07	P09	Dam	F05/06	F07	P07	P04	P07
19	20	Dam	P04	P07		Dam	F05/06	P08		Essvik - Kuben 19:30	
20	21	SFF F05/06 - SDFF plus 20:15				SFF P04 - Matfors 20:15		P05	Herr		
21	22										

Alla tränar 1h 20 min  
Träning till 19:40

Alla tränar 1h 20 min  
Träning till 19:40

Tider		Lördag		söndag	
Från	Till	Plan 1	Plan 2	Plan 1	Plan 2
16	17			P06	F05/06
17	18			byte 17:30	byte 17:30
18	19			P04	P04
19	20				

## 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	F05/06	F05/06
18	19	F11	F08	P12	P10	träning till 18:30		S/B - Selånger 18:15		F05/06	F05/06
19	20	F07	Herr	SFF F07 - SDFF 19:15		S/B - SDFF 19:00					
20	21	Herr								SFF P06-Timrå 20:15	
21	22										

Plan 2 tränar 1h 20 min

P10 till 18:30 sedan  
matchuppvärmning på  
halva planen

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

Konstgräs  
Sjukhusplan

Vecka 24

Datum 8/6 - 14/6

## 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	P06	F05/06	P09		
18	19	P05	P06	byte 18:30	P09	Dam	F08	F05/06	P07		
19	20	Dam	P04	P07		SFF herr - Wiskan 19:30		P08			
20	21	Herr	Herr					P05	Herr		
21	22										

Alla tränar 1h 20 min

plan 1 1h 20 min

Tider		Lördag		söndag	
Från	Till	Plan 1	Plan 2	Plan 1	Plan 2
16	17			P06	P06
17	18			byte 17:30	byte 17:30
18	19			P04	F05/06
19	20				

## 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	byte 18:30	SFF F07 - S/B 18:30		P11	P10		
19	20	F07	F08	F05/06	F05/06				F07		
20	21					P04	P04				
21	22										

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

Vecka 25

Datum 15/6 - 21/6

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	P06	P06	P08	P09	F07	F08	P11	P09		
18	19	P05	P04	byte 18:30	F05/06	Dam	P06	F05/06	P07		
19	20	Dam	Herr	P07		SFF herr - Ånge 19:30		P08			
20	21	SFF F05/06 - Selånger 20:15						P05	Herr		
21	22										

Match naturgräs?

Tider		Lördag		söndag	
Från	Till	Plan 1	Plan 2	Plan 1	Plan 2
16	17			P04	P06
17	18			byte 17:30	byte 17:30
18	19			F05/06	F05/06
19	20				

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	P10	byte 18:30	byte 18:30	P12	P10		
19	20	F07	F08			P04	P04	S/B - Selånger 19:00			
20	21										
21	22										

Träning till 18:30

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