



## Träningsplanering för A-Laget Augusti

Datum	Aktivitet	Tid, Plats och utrustning	Ansvarig
1	Lördag	Vila	
2	Söndag	Handboll Havsbadet 18:00	Peter/Mats
3	Måndag	Styrka Step In	Eget
4	Tisdag	Handboll Pitholm Sporthall 18:00	Håkan
5	Onsdag	Intervaller 18:00 Samling Pitholms byagård för lätt löpning till myren	Peter/Mats
6	Torsdag	Handboll Pitholm Sporthall 18:00	Håkan
7	Fredag	Styrka Step In	Eget
8	Lördag	Vila	
9	Söndag	Löpning Haraholmsvägen vänster sida 18:00. 8,345 km	Peter/Mats
10	Måndag	Styrka Step In	Eget
11	Tisdag	Handboll Pitholm Sporthall 18:00	Håkan
12	Onsdag	Intervaller Pitholm 18:00	Peter/Mats
13	Torsdag	Handboll Pitholm Sporthall 18:00	Håkan
14	Fredag	Styrka Step In	Eget
15	Lördag	Vila	
16	Söndag	Löpning Grisberget vid ridstallet 18:00	Peter/Mats
17	Måndag	Styrka Step In	Eget
18	Tisdag	Handboll Pitholm Sporthall 18:00	Håkan
19	Onsdag	Intervaller 18:00 Samling Pitholms byagård för lätt löpning till myren	Peter/Mats
20	Torsdag	Handboll Pitholm Sporthall 18:00	Håkan
21	Fredag	Styrka Step In	Eget
22	Lördag	Vila	
23	Söndag	Löpning Haraholmsvägen vänster sida 18:00. 8,345 km	Peter/Mats
24	Måndag	Styrka Step In	Eget
25	Tisdag	Handboll Pitholm Sporthall 18:00	Håkan
26	Onsdag	Intervaller 18:00 Svedjan i Skuthamn vid MSSK fotbollsplan	Peter/Mats
27	Torsdag	Handboll Pitholm Sporthall 18:00	Håkan
28	Fredag	Styrka Step In	Eget
29	Lördag	Vila	
30	Söndag	Puls Vallsberget med stavar 18:00	Peter/Mats
31	Måndag	Styrka Step In	Eget

### Telefon till ledare :

Peter Burman 0911-10479 SMS 070-670 24 27

Mats Lundgren 08-923863 SMS 070-205 37 58

Håkan Lindberg 070-6655680

Vi vill att ni i tid meddelar någon ledare då ni inte kan komma på träningen.