

Försäsong 2013/2014

Testerna ska genomföras av **ALLA**, kan man inte medverka så sker test så fort som möjligt när man kan. Återbud sker till Åsa Johansson på 0705-307479 samt till Leslie 070-5774477 (ej sms). Kan man inte närvara ser man till att få träningschema av Åsa som man kör själv. Varje vecka ska man köra ett eget individuellt löppass på 7.5 km där tid rapporteras in till Leslie efter utfört pass.

V 19

Mån 6/5	18.30-19.30	Tingvallahallarna (inomhus)	Biptest	SKA GENOMFÖRAS AV ALLA
Tis 7/5	18.30-19.30	Sats Färjestad (inomhus)	Genomgång Fys	SKA GENOMFÖRAS AV ALLA
Ons 8/5	18.30-19.30	Sats Färjestad (inomhus)	Test styrka	SKA GENOMFÖRAS AV ALLA

V 20

Mån 13/5	18.30-19.30	Sats Färjestad	Fys
Tis 14/5	18.30-19.30	Sats Färjestad	Fys
Tors 16/5	18.30-19.30	Sats Färjestad	Fys

V 21

Mån 20/5	18.30-19.30	Sats Färjestad	Fys
Tis 21/5	18.30-19.30	Sats Färjestad	Fys
Tors 22/5	18.30-19.30	Sats Färjestad	Fys

Lör 25/5 Kickoff Heldag Karlstad Obligatorisk närvaro

V 22

Mån 27/5	18.30-19.30	Sats Färjestad	Fys
Tis 28/5	18.30-19.30	Sats Färjestad	Fys

Tors 30/5	18.30-19.30	Sats Färjestad	Fys
-----------	-------------	----------------	-----

V 23

Mån 3/6	18.30-19.30	Sats Färjestad	Fys
---------	-------------	----------------	-----

Tis 4/6	18.30-19.30	Sats Färjestad	Fys
---------	-------------	----------------	-----

Ons 5/5	18.30-19.30	Sats Färjestad	Fys
---------	-------------	----------------	-----

V 24

Mån 10/6	18.30-19.30	Sats Färjestad	Fys
----------	-------------	----------------	-----

Tis 11/6	18.30-19.30	Sats Färjestad	Fys
----------	-------------	----------------	-----

Tors 13/6	18.30-19.30	Sats Färjestad	Fys
-----------	-------------	----------------	-----

V 25 & V 26

Egenträning efter schema

V 27

Mån 1/7	18.30-19.30	Sats Färjestad	Tester
---------	-------------	----------------	--------

Tis 2/7	18.30-19.30	Sats Färjestad	Tester
---------	-------------	----------------	--------

Tors 4/7	18.30-19.30	Sats Färjestad	Tester
----------	-------------	----------------	--------

SKA GENOMFÖRAS AV ALLA

SKA GENOMFÖRAS AV ALLA

SKA GENOMFÖRAS AV ALLA

V 28

Mån 8/7	18.30-19.30	Sats Färjestad	Fys
---------	-------------	----------------	-----

Tis 9/7	18.30-19.30	Sats Färjestad	Fys
---------	-------------	----------------	-----

Tors 11/7	18.30-19.30	Sats Färjestad	Fys
-----------	-------------	----------------	-----

V 29

Mån 15/7	18.30-19.30	Sats Färjestad	Fys
----------	-------------	----------------	-----

Tis 16/7	18.30-19.30	Sats Färjestad	Fys
Tors 18/7	18.30-19.30	Sats Färjestad	Fys

V 30

Mån 22/7	18.30-19.30	Sats Färjestad	Fys
Tis 23/7	18.30-19.30	Sats Färjestad	Fys
Tors 25/7	18.30-19.30	Sats Färjestad	Fys

V 31

Mån 29/7	18.30-19.30	Sats Färjestad	Tester
Tis 30/7	18.30-19.30	Sats Färjestad	Tester
Tors 1/8	18.30-19.30	Sats Färjestad	Tester

SKA GENOMFÖRAS AV ALLA
SKA GENOMFÖRAS AV ALLA
SKA GENOMFÖRAS AV ALLA