

V.31 MÅLVAKTER FÖDDA 2015/2016

Omklädningsrum: 20

Måndag

06:50-07:00	Inskrivning
07:30-08:30	Ispass
08:45-09:15	Mellanmål
09:30-10:20	Fys
10:20-11:30	Vila
11:30-12:00	Omklädningsrum
12:00-12:50	Ispass
13:10-13:40	Lunch
13:40-14:30	Vila
14:30-15:20	Fys (frivillig)

Tisdag – Torsdag

07:00-07:30	Samling & Ombyte
07:30-08:30	Ispass
08:45-09:15	Mellanmål
09:30-10:20	Fys
11:00-11:30	Video
11:30-12:00	Omklädningsrum
12:00-12:50	Ispass
13:10-13:40	Lunch
13:40-14:30	Vila
14:30-15:20	Fys (frivillig)

Fredag

10:00-10:10	Samling & Ombyte
10:10-11:00	Fys
11:00-11:30	Vila
11:30-12:00	Lunch
12:30-13:00	Omklädningsrum
13:00-13:50	Ispass
14:30-15:00	Rörlighet
15:10-15:30	Mellanmål
	Hem

