

# V.31 MÅLVAKTER FÖDDA 2013/2014

Omklädningsrum: 19

## 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
13:10-13:30	Lunch
13:30-14:00	Omklädningsrum
14:00-14:50	Ispass
15:10-15:30	Mellanmål
15:30-16:00	Omklädningsrum
16:00-16:50	Ispass

## 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
13:10-13:30	Lunch
13:30-14:00	Omklädningsrum
14:00-14:50	Ispass
15:10-15:30	Mellanmål
15:30-16:00	Omklädningsrum
16:00-16:50	Ispass

## Fredag

09:20-09:30	Samling & Ombyte
09:30-10:20	Fys
10:20-11:00	Omklädningsrum
11:00-11:50	Ispass
12:10-12:40	Lunch
12:40-13:45	Vila
13:45-14:15	Rörlighet
14:30-15:00	Omklädningsrum
15:00-15:50	Ispass
16:00-16:15	Mellanmål
	Hem



TIF SOMMARCAMP MV PALMERNA