

# V.31 MÅLVAKTER FÖDDA 2010/2011/2012

Omklädningsrum: 17-18

## 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
13:45-14:15	Rörlighet
14:30-15:00	Omklädningsrum
15:00-15:50	Ispass
16:05-16:25	Mellanmål
16:30-17:00	Omklädningsrum
17:00-17:50	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
13:10-13:40	Lunch
13:45-14:15	Rörlighet
14:30-15:00	Omklädningsrum
15:00-15:50	Ispass
16:05-16:25	Mellanmål
16:30-17:00	Omklädningsrum
17:00-17:50	Ispass

## Fredag

09:45-10:00	Samling & Ombyte
10:00-10:50	Fys
11:45-12:15	Lunch
12:15-13:00	Vila
13:00-13:30	Rörlighet
13:30-14:00	Omklädningsrum
14:00-14:50	Ispass
15:05-15:25	Mellanmål
15:30-16:00	Omklädningsrum
16:00-16:50	Ispass
	<b>Hem</b>

