

## Träningsvecka

|            | Måndag  | Tisdag                       | Onsdag                       | Torsdag   | Fredag  | Lördag               | Söndag                |
|------------|---|------------------------------|------------------------------|---|---|----------------------|-----------------------|
| <b>När</b> | 17:45-<br>20:55<br>Is: 19:00                                  | 18:30-<br>20:45<br>Is: 19:55 | 18:30-<br>20:45<br>Is: 19:55 | Se laget.se   | 20:00-<br>22:00<br>Is: 21:15                      | Match J20            | Match J18             |
| <b>Vad</b> | Teknik /<br>Mv-<br>träning                                    | Teknik                       | Taktik                       | matchträning  | Spel  | 3 poäng              | 3 poäng               |
| <b>Vem</b> | Alla som<br>inte spelat<br>dubbla<br>matcher<br>under<br>helg | Full trupp                   | Full trupp                   | Separata<br>matchträningar,<br>följ kallelse.<br>(Onsdag) | Endast<br>utnyttjad<br>sporadiskt,<br>se kallelse | Kallelse<br>(Onsdag) | Kallelse<br>(Torsdag) |

## Matchvecka

|            | Måndag  | Tisdag               | Onsdag                       | Torsdag   | Fredag  | Lördag               | Söndag                |
|------------|---|----------------------|------------------------------|---|---|----------------------|-----------------------|
| <b>När</b> | 17:45-<br>20:55<br>Is: 19:00                                  | Match J20            | 18:30-<br>20:45<br>Is: 19:55 | Se laget.se   | 20:00-<br>22:00<br>Is: 21:15                      | Match                | Match                 |
| <b>Vad</b> | Teknik  | 3 poäng              | Teknik                       | matchträning  | Spel  | 3 poäng              | 3 poäng               |
| <b>Vem</b> | Alla som<br>inte spelat<br>dubbla<br>matcher<br>under<br>helg | Kallelse<br>(Söndag) | Full trupp                   | Separata<br>matchträningar,<br>följ kallelse.<br>(Onsdag) | Endast<br>utnyttjad<br>sporadiskt,<br>se kallelse | Kallelse<br>(Onsdag) | Kallelse<br>(Torsdag) |

Träningsvecka avser veckor med endast helgmatcher. Matchvecka avser veckor då J20 spelar tisdagar. Observera att det givetvis kan komma förändringar, beroende på ändringar i spelschema eller andra aktiviteter. Detta grundschema gäller dock tills vidare.