

# Träningschema Herr A och Herr J i Öjebyns IBF 2017-2018

Juni : 2017

Dag	Datum	Vecka	Tid	Anläggning	Innehåll
torsdag	1	23			
fredag	2				
lördag	3				
söndag	4		17:30-21:00	Björklunda	Uppstartsmöte 17:30-c:a 19:00 - träning 19:30-21:00
måndag	5	24			
tisdag	6				
onsdag	7		20:00-21:30	Norrmalmia	Innebandyträning
torsdag	8				
fredag	9				
lördag	10				
söndag	11				
måndag	12	25	20:00-21:00	Grisberget vid stallet	Intervaller i backe (se FYSprogrammet) - Ledarledd
tisdag	13				
onsdag	14		20:00-21:30	Norrmalmia	Innebandyträning
torsdag	15		Valfri	Valfri	FYS BÅL och BEN (se FYSprogrammet) - Egen träning
fredag	16				
lördag	17				
söndag	18		Valfri	Valfri	Distans (se FYSprogrammet) - Egen träning
måndag	19	26	20:00-21:00	Grisberget vid stallet	Intervaller i backe (se FYSprogrammet) - Egen träning men tid satt för att kunna köra ihop
tisdag	20				
onsdag	21		20:00-21:30	Norrmalmia	Innebandyträning
torsdag	22		Valfri	Valfri	FYS BÅL och BEN (se FYSprogrammet) - Egen träning
fredag	23				
lördag	24				
söndag	25		Valfri	Valfri	Distans (se FYSprogrammet) - Egen träning
måndag	26	27	20:00-21:00	Grisberget vid stallet	Intervaller i backe (se FYSprogrammet) - Egen träning men tid satt för att kunna köra ihop
tisdag	27				
onsdag	28		20:00-21:30	Norrmalmia	Innebandyträning
torsdag	29		Valfri	Valfri	FYS BÅL och BEN (se FYSprogrammet) - Egen träning
fredag	30				

# Träningsschema Herr A och Herr J i Öjebyns IBF 2017-2018

Juli : 2017

Dag	Datum	Vecka	Tid	Anläggning	Innehåll
lördag	1	27			
söndag	2				
måndag	3	28	20:00-21:00	Grisberget vid stallet	Intervaller i backe (se FYSprogrammet) - Egen träning men tid satt för att kunna köra ihop
tisdag	4				
onsdag	5		Valfri	Valfri	Tröskel (se FYSprogrammet)
torsdag	6		Valfri	Valfri	FYS BÅL och BEN (se FYSprogrammet) - Egen träning
fredag	7				
lördag	8				
söndag	9		Valfri	Valfri	Distans (se FYSprogrammet) - Egen träning
måndag	10	29	20:00-21:00	Grisberget vid stallet	Intervaller i backe (se FYSprogrammet) - Egen träning men tid satt för att kunna köra ihop
tisdag	11				
onsdag	12		Valfri	Valfri	Tröskel (se FYSprogrammet)
torsdag	13		Valfri	Valfri	FYS BÅL och BEN (se FYSprogrammet) - Egen träning
fredag	14				
lördag	15				
söndag	16		Valfri	Valfri	Distans (se FYSprogrammet) - Egen träning
måndag	17	30	20:00-21:00	Grisberget vid stallet	Intervaller i backe (se FYSprogrammet) - Egen träning men tid satt för att kunna köra ihop
tisdag	18				
onsdag	19		Valfri	Valfri	Tröskel (se FYSprogrammet)
torsdag	20		Valfri	Valfri	FYS BÅL och BEN (se FYSprogrammet) - Egen träning
fredag	21				
lördag	22				
söndag	23		Valfri	Valfri	Distans (se FYSprogrammet) - Egen träning
måndag	24	31	20:00-21:00	Grisberget vid stallet	Intervaller i backe (se FYSprogrammet) - Egen träning men tid satt för att kunna köra ihop
tisdag	25				
onsdag	26		Valfri	Valfri	Tröskel (se FYSprogrammet)
torsdag	27		Valfri	Valfri	FYS BÅL och BEN (se FYSprogrammet) - Egen träning
fredag	28				
lördag	29				
söndag	30		Valfri	Valfri	Distans (se FYSprogrammet) - Egen träning
måndag	31	32			

Träningschemat för augusti kommer att läggas ut i mitten/slutet av juli - allt beror på vilka halltider vi får