	Måndag					Tisdag					Onsdag					Torsdag					Fredag				
	2011	2010/2009	2008	2006/2007	Målv	2011	2010/2009	2008	2006/2007	Målv	2011	2010/2009	2008	2006/2007	Målv	2011	2010/2009	2008	2006/2007	Målv	2011	2010/2009	2008	2006/2007	Målv
06:30-06:45																									
06:45-07:00	Incheckning																								
07:00-07:15	Samling och presentation av ledare i omklrum																								
07:15-07:30																									
07:30-07:45	Ledarledda lekar	Uppvärmning			Fys carro	Ledarledda lekar	Ledarledda lekar		Uppvärmning		Ledarledda lekar		Uppvärmning		Ledarledda lekar		Uppvärmning	Ledarledda lekar	SISU	Fys ledarledd	Uppvärming	Ledarledda lekar		Ledarledda lekar	
07:45-08:00				Frukt				Frukt				Frukt				Frukt				Koordination					Frukt
08:00-08:15		Is 08:00-8:50	Fys ledarledd						Is 08:00-8:50	Fys ledarledd			Is 08:00-8:50	Fys ledarledd			Is 08:00-8:50				Is 08:00-8:50		Fys ledarledd		
08:15-08:30			Teknik							reaktion				Passning									Trekamp		
08:30-08:45	Uppvärmning			Fys carro	Ledarledda lekar	Uppvärming	Frukt	Fys carro			Frukt	Fys carro			Uppvärmning	Fys ledarledd		Uppvärmning	Frukt	SISU		Uppvärmning		Frukt	Fys ledarledd
08:45-09:00							Fys ledarledd				Fys ledarledd					Koordination			Fys ledarledd					Fys ledarledd	Trekamp
09:00-09:15	09:00-09:50	Frukt	Frukt			09:00-09:50	Skott		Frukt	Frukt	Passning		Frukt	Frukt	09:00-09:50		Frukt	09:00-09:50	Koordination		Frukt	09:00-09:50	Frukt	Trekamp	
09:15-09:30																									
09:30-09:45		Fys ledarledd	Uppvärmning		Mellis		SISU		Fys ledarledd	Uppvärmning			Fys ledarledd	Uppvärmning		SISU	Fys ledarledd			Uppvärmning	Fys ledarledd		Uppvärmning		
09:45-10:00		Teknik		Ledarledda lekar	Mellis			Ledarledda lekar	Skott			Ledarledda lekar	Passning				Koordination				Trekamp				Ledarledda lekar
10:00-10:15	Frukt		10:00-10:50			Frukt				10:00-10:50				10:00-10:50	Frukt			Frukt		10:00-10:50		Frukt	10:00-10:50		
10:15-10:30					Uppvärmning																				
10:30-10:45	Fys ledarledd					Fys ledarledd	Uppvärmning				Uppvärmning				Fys ledarledd		SISU	Fys ledarledd	Uppvärmning			Fys ledarledd		Uppvärmning	
10:45:11:00	Teknik					Skott									Rörelse			Koordination				Trekamp			
11:00-11:15				Lunch	11:00-11:50		11:00-11:50	Lunch		SISU	11:00-11:50	Lunch				Lunch			11:00-11:50					11:00-11:50	Lunch
11:15-11:30																									
11:30-11:45		Lunch		Uppvärmning				Uppvärmning	Lunch			Uppvärmning	Lunch			Uppvärmning	Lunch				Lunch				Uppvärmning
11:45-12:00	Lunch					Lunch									Lunch			Lunch				Lunch			
12:00-12:15			Lunch	12:00-12:50				12:00-12:50		Lunch		12:00-12:50		Lunch		12:00-12:50				Lunch			Lunch		12:00-12:50
12:15-12:30					Lunch		Lunch				Lunch								Lunch					Lunch	
12:30-12:45	Ledarledda lekar	Uppvärmning				SISU			Uppvärmning				Uppvärmning				Uppvärmning	SISU			Uppvärmning				
12:45-13:00			Ledarledda lekar							Ledarledda lekar				Ledarledda lekar						Ledarledda lekar			Ledarledda lekar		
13:00-13:15		13:00-13:50							13:00-13:50		Fys carro		13:00-13:50				13:00-13:50		Fys carro		13:00-13:50			Fys carro	
13:15-13:30					Fys ledarledd		Fys carro			Fys carro															
13:30-13:45	Uppvärmning				Teknik	Uppvärming									Uppvärmning			Uppvärmning				Uppvärmning			
13:45-14:00																									
14:00-14:15	14:00-14:50	Mellis	Fys carro	Fys ledarledd		14:00-14:50		Fys ledarledd	Mellis		Mellis	Fys ledarledd	Mellis	Fys carro	14:00-14:50	Fys carro	Mellis	14:00-14:50	Mellis	Fys carro	Mellis	14:00-14:50	Fys carro	Mellis	Fys carro
14:15-14:30				Teknik	Uppvärmning		Mellis	Skott	SISU	Ledarledda lekar		Passning													
14:30-14:45							Uppvärmning				Uppvärmning								Uppvärmning					Uppvärmning	
14:45-15:00																									
15:00-15:15	Mellis	Fys carro			15:00-15:50	Mellis	15:00-15:50	Mellis			15:00-15:50				Mellis		Fys carro	Mellis	15:00-15:50		Fys carro	Mellis		15:00-15:50	
15:15-15:30			Mellis					SISU	Fys carro	Mellis			Fys carro	Mellis	Fys carro					Mellis			Mellis		
15:30-15:45			Uppvärming	Mellis						Uppvärmning		Mellis		Uppvärmning		Mellis				Uppvärmning			Uppvärmning		Mellis
15:45-16:00																									
16:00-16:15	Fys carro	Dusch slut	16:00-16:50		Dusch slut		Dusch slut			16:00-16:50	Dusch slut			16:00-16:50			Dusch slut	Fys carro	Dusch slut	16:00-16:50	Dusch slut	Fys carro	16:00-16:50	Dusch slut	
16:15-16:30						Fys carro							Dusch slut		Dusch slut										
16:30-16:45				Uppvärming				Uppvärmning	Dusch slut			Uppvärmning				Uppvärmning									Uppvärmning
16:45-17:00																									
17:00-17:15	Dusch slut		Dusch slut	17:00-17:50				17:00-17:50		Dusch slut		17:00-17:50		Dusch slut		17:00-17:50		Dusch slut		Dusch slut		Dusch slut	Dusch slut		17:00-17:50
17:15-17:30						Dusch slut																			
17:30-17:45																									
17:45-18:00																									
18:00-18:15				Dusch slut				Dusch slut								Dusch slut									Dusch slut
18:15-18:30																									