

# Träningsider höstsäsongen 2024

## uppdaterat 20/8-2024

Information:

1. Det är fritt fram att byta tid med varandra. Är ni intresserade av att byta tid så ta kontakt med ledare i det laget och rapportera sedan bytet till sportchef@norrstrandsif.com
2. Tänker man inte utnyttja en av tiderna man fått tilldelat, meddela det till sportchef@norrstrandsif.com
3. Alla blåa block är lediga tider. Är ni intresserade av någon av de tiderna maila till sportchef@norrstrandsif.com



### A-plan

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
09.00						Bollkul	Bollkul
10.00							
11.00							
12.00							
13.00							
14.00							
15.00							
16.00			Individuell träning				
17.00	P2009/P2010	U-lag	Individuell träning/ Mv-träning	F2010/F2011	Dam J		
18.00	Dam A	Herr A	F2010/	Herr A/Dam A			
19.30	Herr A	Herr 2/(Dam J)	Dam A	Herr 2/F2009			
21.00							

### E-plan

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
09.00						Bollkul	Bollkul
10.00							
11.00							
12.00							
13.00							
14.00							
15.00							
16.00					Ambition		
17.00	F2011	F2012		P2013	Ambition		
18.00	F2009	P2012	F2014	P2011			
19.00	F2010	P2010	F2012	P2009			
20.00	Herr 3		Herr 3/Dam 7				
21.00							

### B-plan

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
09.00							
10.00							
11.00							
12.00							
13.00							
14.00							
15.00							
16.00							
17.00	P2011	F2009/F2010	P2014	F2013/P2016	Dam J		
18.00	Dam J	P2011	F2011	P2010			
19.30	Herr 2	P2009	Dam J				
21.00							

### C-plan

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
09.00							
10.00							
11.00							
12.00							
13.00							
14.00							
15.00							
16.00							
17.00	P2017	P2016		F2015	F2017		
18.00	P2014	F2013	P2015	F2012			
19.00	P2013	P2013	P2012	P2012			
20.00							
21.00							

### D-plan

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
09.00							
10.00							
11.00							
12.00							
13.00							
14.00							
15.00							
16.00							
17.00	F2015	F2016		P2017	P2015		
18.00	F2014	F2017	Mv-träning	F2016			
19.00	P2013	P2013	P2012	P2012			
20.00							
21.00							

### Sammanställning

Lag	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Herr A	19.30	18.00		18.00			
Herr 2	19.30		19.30	19.30			
Herr 3	20.00		20.00				
P2009	17.00	18.00		19.00			
P2010	17.00	19.00		18.00			
P2011	17.00	19.30		18.00			
P2012		18.00	19.00	19.00			
P2013	19.00	19.00		17.00			
P2014	18.00		17.00				
P2015			18.00		17.00		
P2016		17.00		17.00			
P2017	17.00			17.00			
Dam A	18.00		19.30	18.00			
Dam 2/J	18.00		19.30		17.00		
Dam 7			20.00				
F09/10 - U		17.00	18.00				
F2009	18.00	17.00		19.30			
F2010	19.00	17.00	18.00	17.00			
F2011	17.00		18.00	17.00			
F2012		17.00	19.00	18.00			
F2013		18.00		17.00			
F2014	18.00		18.00				
F2015	17.00			17.00			
F2016		17.00		18.00			
F2017		18.00			17.00		