

# Grupp 3 Schema

Klockan	Söndag	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Klockan
08.00		07.45 Samling	07.45 Samling	07.20 Samling	08.00 Samling	07.15 Samling	08.00
30		08.00 Innebandy Troja Hallen	Uppvärmn	08.00 IS 09.00 1 tim	08.10 Kost	08.00 Match Spolning mellan 2:a och 3:e	30
09.00			09.00 IS 10.00 1 tim	09.20 Bowling	09.20 Stationsträning Troja Hallen	09.50 1.50 tim	09.00
30							30
10.00		10.10 IS 11.10 1 tim	10.20 Teknik				10.00
30						10.10 Skott/teknik träning	30
11.00		11.30 Domare MV direkt till middag		11.00 Middag	11.10 IS 12.10 1 tim	11.30 Middag	11.00
30	12.00 Samling		12.00 Middag	11.40 Bad			30
12.00		13.00 Middag	13.00 Lek Tävling		13.00 Middag	12.30 Lek Tävling	12.00
30	12.50 Skott/teknik träning Teknik (MV Teori)						30
13.00	14.00 Mellanmål	14.00 Teori		13.30 IS 14.40 1,1 tim	13.50 Innebandy Troja Hallen	14.20 Bad	13.00
30							30
14.00	15.10 IS 16.10 1 tim	15.20	15.10 IS 16.00 50 min	15.20 Mellanmål	15.00 Bad	15.40 Mellanmål	14.00
30		Aktivitet enl. gruppchef		16.10 Innebandy Troja Hallen	15.50 Mellanmål	16.00 Städning	30
16.00	16.30 Stretch		16.20 Mellanmål			16.50 Teori	16.00
30		17.30 Mellanmål	17.00 Jujutsu	Slut 17.30			30
17.00	Slut 17.30				17.30 Match 18.50 1.20 tim	Slut 17.45	17.00
30			Slut 18.00				30
18.00		18.40 IS 19.40 1 tim			Slut 19.10		18.00
30							30
19.00		Slut 20.00					19.00
30							30
20.00							20.00
30							30
21.00							21.00
30							30
22.00		kl: 13.20 Målvakter IS			kl: 13.20 Målvakter IS		22.00
30							30
23.00		kl: 14.10 50 min			kl: 14.00 40 min		23.00