

VECKOPROGRAM LÄNGD V 16



Denna vecka är det egen träning. Tränarna har utvärdering och planering

Tid	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
	Åk 1-4 Teori	Åk 3-4	Åk 3-4	Åk 1-2	Åk 1-2
8.15	Åk 1: 260 Emil Åk 2: 263 Mattias Åk 3: 266 Linda Åk 4: 505 karriärplan	egen träning/återh	egen träning/återh	egen träning/återh	8.15-9.15 idh volleyboll
	L		N	C	H
		Åk 1-2		Åk 3-4	
	12.45	13.55-14.55 Åk 2 Idh simning 15.00-16.00 åk 1 Idh simning livräddning		13.30	egen träning/återh