

JSK Träningschema vt 2024
gäller från 6 januari

Mån	Grupp	Tis	Grupp	Ons	Grupp	Lör	Grupp
18:00 - 18:50	Röd	15:10 - 16:00	Öppen träning	15:10 - 16:00	Turkos	08:00 - 09:00	Röd
18:00 - 18:50	Blå - Fys	16:00 - 16:50	Lila	16:10 - 17:00	Turkos - Fys	09:00 - 09:50	Rosa
19:00 - 19:50	Blå	16:50 - 17:00	Spolning	16:00 - 16:10	Spolning	09:50 - 10:00	Spolning
19:00 - 19:50	Röd + Rosa - Fys	17:00 - 17:50	Röd	16:10 - 17:00	Rosa	10:00 - 10:50	Röd
19:50 - 20:00	Spolning	17:00 - 17:50	Blå + Lila - Fys	17:00 - 17:50	Röd	11:00 - 11:50	Röd + Rosa - Fys
20:00 - 20:50	Rosa	18:00 - 18:50	Blå	17:10 - 18:00	Rosa - Fys	11:50 - 12:40	Blå - Fys
				18:00 - 18:50	Röd - Fys	13:00 - 13:50	Skridskoscikla
						13:50 - 14:00	Spolning
						14:00 - 14:50	Blå
						14:50 - 15:40	Lila
						15:40 - 15:50	Spolning
						15:50 - 16:40	Turkos
						16:40 - 17:30	Silver
						17:30 - 17:40	Spolning
						17:40 - 18:50	Familjeåkning
Tor	Grupp	Fre	Grupp	Fre	Grupp		
			Udda veckor		Jämna veckor		
15:10 - 16:00	Skating Skills för B-åkare	15:00 - 15:50	Lila	17:00 - 17:50	Lila - Fys	17:30 - 17:40	Spolning
16:00 - 16:50	Blå	16:00 - 16:50	Lila - Fys	18:00 - 18:50	Lila		
16:50 - 17:00	Spolning	15:50 - 16:00	Spolning	18:50 - 19:00	Spolning		
17:00 - 17:50	Rosa	16:00 - 17:00	Röd	19:00 - 20:00	Röd		
17:50 - 18:50	Röd	17:00 - 17:50	Rosa	20:00 - 20:50	Rosa		

Öppen träning - åkare från Turkos, Lila, Blå, Rosa och Röd är välkomna. Ingen anmälan krävs.
Skating skills för B-åkare - extra träning för B-åkare eller de åkare Clair har sagt till.
Uppvärmning: Samling i omklädningsrummet 20 minuter före ispass för gemensam uppvärmning med gruppen.
 Meddela alltid frånvaro med sms till: 0762-128 555 eller i SportAdmin

Schema version 4 (20240210)