



## V.18

| Mån 29/4      | Grupp      | Tis 30/4      | Grupp     | Ons 1/5       | Grupp                   |
|---------------|------------|---------------|-----------|---------------|-------------------------|
| 18:00 - 18:50 | Rosa - fys | 15:10 - 16:00 | Lila      |               | Löparbanorna Råslätt IP |
| 19:00 - 19:50 | Rosa       | 16:00 - 16:50 | Röd       | 09:00 - 10:30 | Turkos + Lila           |
| 19:50 - 20:00 | Spolning   | 17:00 - 17:50 | Röd - fys | 10:30 - 12:00 | Blå + Rosa + Röd        |
| 20:00 - 20:50 | Röd        |               |           |               |                         |

| Tor 2/5       | Grupp                     | Fre 3/5       | Grupp    | Lör 4/5       | Grupp            |
|---------------|---------------------------|---------------|----------|---------------|------------------|
| 15:10 - 16:00 | Rosa                      | 18:00 - 18:50 | Blå      | 08:00 - 09:00 | Program          |
| 16:00 - 16:50 | Röd                       | 18:50 - 19:00 | Spolning | 09:00 - 09:50 | Rosa             |
| 17:00 - 17:50 | Röd + Rosa mental träning | 19:00 - 20:00 | Röd      | 09:50 - 10:00 | Spolning         |
|               |                           | 20:00 - 20:50 | Rosa     | 10:00 - 11:00 | Röd              |
|               |                           |               |          | 11:00 - 11:50 | Turkos           |
|               |                           |               |          | 11:50 - 12:00 | Spolning         |
|               |                           |               |          | 12:00 - 13:00 | Lila             |
|               |                           |               |          | 13:00 - 13:50 | Blå              |
|               |                           |               |          | 14:00 - 14:50 | Lila + Blå - fys |