



## V. 20

Mån 13/5	Grupp	Tis 14/5	Grupp	Ons 15/5	Grupp
18:00 - 18:50	Rosa - fys	15:10 - 16:00	Blå	15:10 - 16:00	Turkos
19:00 - 19:50	Rosa	16:00 - 16:50	Röd	16:00 - 16:50	Lila
19:50 - 20:00	Spolning	16:10 - 17:00	Blå - fys	17:00 - 17:50	Lila - fys
20:00 - 20:50	Röd	17:00 - 17:50	Fys - fys		

Tor 16/5	Grupp	Fre 17/5	Grupp	Lör 18/5	Grupp	Sön 19/5	Grupp
18:00 - 18:50	Röd + Rosa mental träning	18:00 - 19:00	Röd	08:00 - 09:00	Program		Fitnessstest*
19:00 - 19:50	Röd	19:00 - 19:10	Spolning	09:00 - 09:50	Röd		Talavidskolans gympahall
20:00 - 20:50	Rosa	19:10 - 20:00	Rosa	09:50 - 10:00	Spolning	08:45 - 10:45	Turkos + Lila
		20:00 - 20:50	Blå	10:00 - 11:00	Rosa	11:00 - 12:45	Blå + Rosa + Röd
				11:00 - 11:50	Blå		
				11:50 - 12:00	Spolning		
				12:00 - 12:50	Turkos		
				13:00 - 13:50	Lila		

\*Fitness test i Talavidskolans gymnastikhall. Detta är ett kravlöst tillfälle för åkarna att göra olika fysiska tester för att se vad man förbättrat under säsongen eller vad man kanske vill träna mer på. Det är ingen rangordning och vi har kul! Alla åkare i klubben är välkomna, även ni som inte deltar på eftesäsåsong.