

	Fre								
	Start	Slut	Grön	Gul	Röd	Tränare Is			
	17:00	17:50			IS	Milana, David, Josefin & Annie			
	18:00	18:50		IS		Milana, David, Josefin & Annie			
	19:00	19:50	IS			Milana, David, Josefin & Annie			
	Lör								
	Start	Slut	Grön	Gul	Röd	Tränare Is	Tränare fys	Teori	Uppvärmning
	09:00	09:50	IS	FYS	FYS	Milana, Josefin	Annie, David		
	09:50	10:40	FYS	IS	PAUS	Milana, Josefin	Annie		
	10:50	11:40	PAUS	PAUS	IS	Annie , David, Josefin			
	11:40	12:30	IS	PAUS	PAUS	Milana & David		Josefin förbereder teori	
	12:30	13:20	LUNCH	LUNCH	LUNCH				
	13:20	14:10	PAUS	IS	Uppvärmning	David, Josefin & Annie			Milana 15min
	14:10	15:00	Teori	Teori	IS	David, Annie		Josefin, Milana	
	15:10	16:00	IS		Teori	Milana, David,		Josefin, Annie	
	16:00	16:50	FYS/Strech	IS	Uppvärmning	Milana & Josefin	David, Annie		Annie 15min
	16:50	17:40	Planera kvällsakt		IS	David & Josefin			
	17:40	18:10	Planera kvällsakt	FYS/Strech	FYS/Strech		Milana, Annie		
	18:00-19:00		MIDDAG	MIDDAG	MIDDAG				
	07:00-08:30		FRUKOST	FRUKOST	FRUKOST				
	Sön								
	Start	Slut	Röd	Gul	Grön	Tränare Is	Tränare fys	Teori	Uppvärmning
	08:00	08:50	IS	FYS	FYS	David & Annie	Josefin & Milana		
	08:50	09:40	FYS	IS	PAUS	David & Annie	Josefin & Milana		
	09:50	10:40	UPPVÄRMNING	PAUS	IS	David & Josefin			Milana 15 min
	10:40	11:30	IS	TEORI	TEORI	Milana & Annie		Josefin	
	11:30	12:20	LUNCH	IS	LUNCH (JT, ML)	David & Annie			
	12:20	13:10	TEORI	LUNCH (AD)	IS	Milana & David		Josefin	
	13:20	14:30	IS	PAUS	PAUS	Josefin, Milana & David			
	14:30	15:20	FYS/Strech	IS	FYS	Josefin & Milana	Annie & David		
	15:20	16:10		FYS/Strech	IS	David, Josefin & Milana	Annie		
	16:10	16:30			Strech		Milana		