

För		HALV PLAN MED KLUBBA				Datum		Vecka			
Slottsskogsrinken försäsong V-32, 2010						9-15/8		32			
Klockan	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag				
	Hyresgäst	Hyresgäst	Hyresgäst	Hyresgäst	Hyresgäst	Hyresgäst	Hyresgäst				
07.00 - 08.00								7.00			
08.15 - 08.45								8.15			
08.45 - 09.15	FYS utomhus kl 11:00-12:00 Fg+F1+F2+F3 Madde kl 11:00-13:00 UC+C+UB Joanna kl 13:00-15:30 A+UA+B Joanna		FYS utomhus kl 11:00-12:00 Fg+F1+F2+F3 Madde kl 11:00-13:00 UC+C+UB Joanna kl 13:00-15:30 A+UA+B Joanna		FYS utomhus kl 11:00-12:00 Fg+F1+F2+F3 Madde kl 11:00-13:00 UC+C+UB Joanna kl 13:00-15:30 A+UA+B Joanna			9.15			
09.15 - 09.45											
09.45 - 10.15											
10.15 - 10.45											10.15
10.45 - 11.15											11.15
11.15 - 11.45								12.15			
11.45 - 12.15								12.15			
12.15 - 12.45								12.15			
12.45 - 13.15								12.15			
13.15 - 13.45								13.15			
13.45 - 14.15								13.15			
13.15 - 13.45	Teknik kl 17:15-18:00 UC+C+UB+B+ UA+A Joanna	Teknik kl 17:15-18:00 UC+C+UB+B+ UA+A Joanna		Teknik kl 17:15-18:00 UC+C+UB+B+ UA+A Joanna				13.15			
14.15 - 14.45										14.15	
14.45 - 15.15								14.15			
14.15 - 14.45								14.15			
14.45 - 15.15								14.15			
15.15 - 15.45								15.15			
15.15 - 15.45								15.15			
15.45 - 16.15								15.15			
15.45 - 16.15								15.15			
16.15 - 16.45								16.15			
16.15 - 16.45								16.15			
16.45 - 17.15								16.15			
16.45 - 17.15								16.15			
17.15 - 17.45								17.15			
17.15 - 17.45								17.15			
17.45 - 18.15								17.15			
17.45 - 18.15								17.15			
18.15 - 18.45								18.15			
18.15 - 18.45								18.15			
18.45 - 19.15								18.15			
18.45 - 19.15								18.15			
19.15 - 19.45								19.15			
19.15 - 19.45								19.15			
19.45 - 20.15								19.15			
19.45 - 20.15								19.15			
20.15 - 20.45								20.15			
20.15 - 20.45								20.15			
20.45 - 21.15								20.15			
20.45 - 21.15								20.15			
21.15 - 21.45								21.15			
21.15 - 21.45								21.15			
21.45 - 22.15								21.15			
21.45 - 22.15								21.15			
22.15 - 22.45								22.15			
22.15 - 22.45								22.15			
22.45 - 23.15								22.15			
22.45 - 23.15								22.15			

FYS träning
Teknik
Isträning

För		HALV PLAN MED KLUBBA				Datum		Vecka	
Askims Ishall försäsong V-32, 2010						9-15/8		32	
Klockan	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag		
	Hyresgäst	Hyresgäst	Hyresgäst	Hyresgäst	Hyresgäst	Hyresgäst	Hyresgäst		
07.00 - 08.00								7.00	
08.00 - 08.30								8.00	
08.30 - 09.00									
09.00 - 09.30								9.00	
09.30 - 10.00									
10.00 - 10.30								10.00	
10.30 - 11.00									
11.00 - 11.30								11.00	
11.30 - 12.00									
12.00 - 12.30								12.00	
12.30 - 13.00									
13.00 - 13.30								13.00	
13.30 - 14.00									
14.00 - 14.30								14.00	
14.30 - 15.00									
15.00 - 15.30								15.00	
15.30 - 16.00									
16.00 - 16.30								16.00	
16.30 - 17.00									
17.00 - 17.30								17.00	
17.30 - 18.00									
18.00 - 18.30								18.00	
18.30 - 19.00									
19.00 - 19.30								19.00	
19.30 - 20.00									
20.00 - 20.30								20.00	
20.30 - 21.00									
21.00 - 21.30								21.00	
21.30 - 22.00									
22.00 - 22.30								22.00	
22.30 - 23.00									

Teknik
kl 16:30-17:15
UC+C+UB
Joanna

Teknik
Fg+F1+F2+F3
Fg+F1+F2+F3
Madde & Angela
UC+C+UB
Joanna & Madde
Elit+A+UA+B
Joanna & Madde

- FYS träning
- Teknik
- Isträning

För		HALV PLAN MED KLUBBA		Datum		Vecka	
Wallenstamshallen försäsong V33				16-22/8		33	
Klockan	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	Hyresgäst	Hyresgäst	Hyresgäst	Hyresgäst	Hyresgäst	Hyresgäst	Hyresgäst
07.00 - 08.00							7.00
08.00 - 08.30							8.00
08.30 - 09.00							
09.00 - 09.30	Teknik	Teknik					9.00
09.30 - 10.00	UC+C+UB (JD)	A+UA+B (JD)			Team Karisma Camilla & Frida		
10.00 - 10.30	UC+C+UB	Elit+A+UA+B					10.00
10.30 - 11.00	Joanna & Madde	Joanna & Madde					
11.00 - 11.30					Elit+A+UA+B		11.00
11.30 - 12.00					Joanna & Madde		
12.00 - 12.30	Elit+A+UA+B	UC+C+UB					12.00
12.30 - 13.00	Joanna & Madde	Joanna & Madde					
13.00 - 13.30							13.00
13.30 - 14.00		Teknik					
14.00 - 14.30	Teknik	UC+C+UB (MG)					14.00
14.30 - 15.00	A+UA+B (JD)	Team Karisma Camilla & Frida					
15.00 - 15.30			Team Karisma Camilla & Frida		Team Karisma Camilla & Frida		15.00
15.30 - 16.00							
16.00 - 16.30	Teknik						16.00
16.30 - 17.00	Fg+F1+F2+F3				Fg+F1+F2+F3 Madde & Angela		
17.00 - 17.30	Fg+F1+F2+F3	Teknik		Team Karisma Camilla & Frida			17.00
17.30 - 18.00	Madde & Angela	UC+C+UB (MG)					
18.00 - 18.30		UC+C+UB					18.00
18.30 - 19.00		Madde					
19.00 - 19.30	Team Karisma Camilla & Frida			Team Convivium Helen & Diana			19.00
19.30 - 20.00							
20.00 - 20.30							20.00
20.30 - 21.00				Team Boomerang Helen & Diana			
21.00 - 21.30							21.00
21.30 - 22.00							
22.00 - 22.30							22.00
22.30 - 23.00							

FREDAG !
Teknik
kl 10:00-10:45
A+UA+B
Joanna

FREDAG !
Teknik
kl 15:00-15:45
Fg+F1+F2+F3
Madde

- FYS träning
- Teknik
- Isträning

För		HALV PLAN MED KLUBBA		Datum		Vecka		
Slottsskogsrinken försäsong V-33, 2010				16-22/8		33		
Klockan	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag	
	Hyresgäst	Hyresgäst	Hyresgäst	Hyresgäst	Hyresgäst	Hyresgäst	Hyresgäst	
07.00 - 08.00								7.00
08.15 - 08.45			UC+C+UB					8.15
08.45 - 09.15			Madde					
09.15 - 09.45				Fg+F1+F2+F3	Teknik			9.15
09.45 - 10.15			Team Karisma	Madde & Angela	UC+C+UB (MG)			
10.15 - 10.45			Camilla & Frida		UC+C+UB			10.15
10.45 - 11.15				UC+C+UB	Madde			
11.15 - 11.45				Joanna & Madde				11.15
11.45 - 12.15								
12.15 - 12.45				Elit+A+UA+B	Fg+F1+F2+F3			12.15
12.45 - 13.15				Joanna & Madde	Madde & Angela			
13.15 - 13.45								13.15
13.45 - 14.15			VFKK (+GK: B)	Team Karisma				
14.15 - 14.45		ONSDAG !	Joanna	Camilla & Frida				14.15
14.45 - 15.15		Teknik						
15.15 - 15.45		kl 15:45-16:30	Elit+A+UA+VFKK				Team Karisma	15.15
15.45 - 16.15		Fg+F1+F2+F3	Joanna				Camilla & Frida	
16.15 - 16.45		Madde		UC+C+UB				16.15
16.45 - 17.15		kl 17:15-18:00	Fg+F1+F2+F3	Joanna	Elit+B+VFKK			
17.15 - 17.45	Teknik	UC+C+UB	Madde & Angela		Joanna			17.15
17.45 - 18.15	UC+C+UB (JD)	Joanna		Elit+A+UA+VFKK				
18.15 - 18.45	UC+C+UB		UC+C+UB	Joanna				18.15
18.45 - 19.15	Joanna	Teknik	Joanna & Madde		VFKK (+GK: A/UA)			
19.15 - 19.45		A+UA+B (JD)			Joanna			19.15
19.45 - 20.15		Elit+A+UA+B	Elit+A+UA+B	VFKK (+GK: B)				
20.15 - 20.45	Elit+A+UA+B	Joanna	Joanna & Madde	Joanna				20.15
20.45 - 21.15	Joanna							
21.15 - 21.45								21.15
21.45 - 22.15								
22.15 - 22.45								22.15
22.45 - 23.15								

- FYS träning
- Teknik
- Isträning

För		HALV PLAN MED KLUBBA				Datum		Vecka	
Frölundaborg försäsong V-33, 2010						16-22/8		33	
Klockan	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag		
	Hyresgäst	Hyresgäst	Hyresgäst	Hyresgäst	Hyresgäst	Hyresgäst	Hyresgäst		
07.00 - 08.00								7.00	
08.00 - 08.30								8.00	
08.30 - 09.00									
09.00 - 09.30						Teknik		9.00	
09.30 - 10.00						UC+C+UB (JD)			
10.00 - 10.30						UC+C+UB		10.00	
10.30 - 11.00						Joanna & Madde			
11.00 - 11.30								11.00	
11.30 - 12.00						Elit+A+UA+B			
12.00 - 12.30						Joanna & Madde		12.00	
12.30 - 13.00									
13.00 - 13.30								13.00	
13.30 - 14.00						Teknik			
14.00 - 14.30						A+UA+B (JD)		14.00	
14.30 - 15.00									
15.00 - 15.30								15.00	
15.30 - 16.00									
16.00 - 16.30								16.00	
16.30 - 17.00									
17.00 - 17.30								17.00	
17.30 - 18.00							Team Convivium		
18.00 - 18.30							Helen & Diana	18.00	
18.30 - 19.00									
19.00 - 19.30								19.00	
19.30 - 20.00							Team Boomerang		
20.00 - 20.30							Helen & Diana	20.00	
20.30 - 21.00									
21.00 - 21.30								21.00	
21.30 - 22.00									
22.00 - 22.30								22.00	
22.30 - 23.00									

FYS träning
Teknik
Isträning