



## Träningsider sommar 2019

**Landträning:** I Sandared är landträning inräknad i träningstiden.

När vi kör på Alideberg eller Borås Simarena så är det samling 15 min innan träningen börjar (ombytta och klara för landträning)! Detta gäller eftermiddagsträningarna, på morgonen är det samling på utsatt tid.

	<b>Grupp:</b>	<b>Tid:</b>	<b>Plats:</b>
<b>v.21</b>			
Mån:	Som vanligt		Sandared
Tis:	Som vanligt		Sandared
Ons:	Som vanligt		Sandared
Tor:	Som vanligt		Sandared
Fre:	Ingen träning		
Sön:	A, B, C, D, T	13.30-15.30	Sandared
<b>v.22</b>			
Mån:	Som vanligt		Sandared
Tis:	Som vanligt		Sandared
Ons:	Som vanligt		Sandared
Tor:	A, B, C, D	09.00-11.00	Sandared
Fre:	Ingen träning		
Sön:	A, B, C, D, T	13.30-15.30	Sandared
<b>v.23:</b>			
Mån:	C, D	17.30-18.45	Sandared
	A, B, T	17.30-19.30	Sandared
Tis:	A, B	16.00-18.00	Alideberg
Ons:	C, D	16.00-17.00	Alideberg
	A, B	17.00-19.00	Alideberg
Tor:	A, B, C, D	09.00-11.00	Sandared
Fre:	A, B	16.30-18.30	Borås Simarena
Sön:	A, B, C, D, T	13.30-15.30	Sandared

**v.24**

Mån:	C, D	17.30-18.45	Sandared
	A, B, T	17.30-19.30	Sandared
Tis:	A, B	16.00-18.00	Alideberg
Ons:	C, D	16.00-17.00	Alideberg
	A, B	17.00-19.00	Alideberg
Tor:	A, B	17.00-19.00	Alideberg
	C	17.30-19.00	Sandared
Fre:	A, B	16.30-18.30	Borås Simarena
Sön:	A, B, C, D, T	13.30-15.30	Sandared

**v.25:**

Mån:	C, D	17.30-18.45	Sandared
	A, B	17.30-19.30	Sandared
Tis:	A, B	08.00-10.00	Alideberg
Ons:	A, B	09.00-11.00	Borås Simarena
	C, D	17.00-18.00	Alideberg
Tor:	A, B	08.00-10.00	Alideberg
	A, B, C	16.00-18.00	Borås Simarena
Fre:	A, B	09.00-11.00	Borås Simarena

**v.26:**

Mån:	C, D	17.30-18.45	Sandared
	A, B	17.30-19.30	Sandared
Tis:	A, B	09.00-11.00	Borås Simarena
Ons:	A, B	08.00-10.00	Alideberg
	C, D	17.00-18.00	Borås Simarena
Tor:	A, B	08.00-10.00	Alideberg
	A, B, C	16.30-18.30	Borås Simarena

**v.27:**

Mån:	A, (B)	17.30-19.30	Sandared
Tis:	A, (B)	09.00-11.00	Alideberg
Ons:	A, (B)	09.00-11.00	Alideberg
	A, (B)	17.00-18.00	Alideberg
Tor:	A, (B)	09.00-11.00	Alideberg
	A, (B)	16.00-18.00	Borås Simarena
Fre:	A, (B)	09.00-11.00	Borås Simarena

**v.28:**

Mån:	A, (B)	17.30-19.30	Sandared
Tis:	A, (B)	09.00-11.00	Alideberg
Ons:	A, (B)	09.00-10.30	Borås Simarena
Tor:	A, (B)	09.00-10.30	Alideberg

**v.32:**

Mån:	A, B, C, D	09.00-11.00	Alideberg
Tis:	A, B, C, D	09.00-11.00	Alideberg
Ons:	Läger		
Tor:	Läger		
Fre:	Läger		
Lör:	Läger		

**v.33:**

Mån:	C, D	17.30-18.45	Sandared
	A, B, T	18.15-20-15	Sandared
Tis:	A, B	16.00-18.00	Alideberg
Ons:	C, D	16.00-17.00	Alideberg
	A, B	17.00-19.00	Alideberg
Tor:	A, B, C	17.00-19.00	Alideberg
Fre	A, B	16.30-18.30	Borås Simarena
Sön:	C, D	13.30-15.30	Sandared
	A, B, T	15.00-17.00	Sandared