



Heleneholms IF - Träningsschema inomhus 2018

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Fröidrottsskola 5-8 år Löpargången kl 17.30-19.00 Tränare - Albin & Cajsja	Fröidrottsskola Oxie 5-8 år Tingdammskolan kl 18.00-19.00 Tränare - Cajsja & Mayia	Fröidrottsskola 5-8 år Löpargången kl 17.30-19.00 Tränare - Maria & Nena			Fröidrottsskola 5-8 år Athleticum kl 10.00-11.30 Tränare - Emelie/Viktor	
Nybörjargrupp 9-10 år Athleticum - kl 17.45-19.15 Emelie	Racerunning Athleticum kl 18.00-19.30 Tränare - Fredrik	Nybörjargrupp 9-10 år Athleticum - kl 17.45-19.15 Emelie & Sebastian	Racerunning Athleticum - kl 18.00-19.30 Tränare Fredrik		Nybörjargrupp 9-10 år Athleticum - kl 10.00-11.30 Tränare - Sebastian	
Nybörjargrupp 11-13 år Athleticum - kl 17.45-19.15 Fredrik, Niklas	Ungdomsgrupp 11-15 år Athleticum - kl 18.00-19.30 Tränare - Ola	Nybörjargrupp 11-13 år Athleticum kl 17.45-19.15 Fredrik, Niklas	Ungdomsgrupp 11-15 år Athleticum - kl 18.00-19.30 Tränare - Ola			
Ungdom sprint/löpning 13+ Athleticum 17.30 (dag/tid varierar) kontakta kansliet Tränare - Galina	Ungdomsgrupp 11-15 år Athleticum - kl 18.00-19.30 Tränare - Adrian	Ungdomsgrupp 11-15 år Athleticum - kl 17.30-19.00 Tränare - Adrian	Ungdomsgrupp sprint/löpning Athleticum 17.30 (dag/tid varierar) Kontakta kansliet Tränare - Galina	Ungdomsgrupp 11-15 år Athleticum kl 16.30 - 18.00 Tränare - Adrian	Ungdom sprint/löpning 13+ Athleticum runt 11.00 11.00 (dag/tid varierar) Tränare - Galina	Ungdomsgrupp 11-15 år Athleticum - 11.00-12.30 Tränare - Adrian
Kastträning 13+ Kastplanen/Aleticum - kl 17 Tränare Jonas	Ungdom sprint/löpning 13+ Athleticum 17.30 (dag/tid varierar) Kontakta kansliet Tränare - Galina	Kastträning 13+ Kastplanen/Aleticum - kl 17 Tränare Jonas	Kastträning 13+ Kastplanen/Aleticum - kl 17 Tränare Jonas		Kastträning 13+ Kastplanen/Aleticum - kl 12 Tränare Jonas	
Äldre sprint/medeldistans Stadionområdet - runt 17.30 Tränare Ivan Kontakta kansliet	Äldre sprint/medeldistans Stadionområdet - runt 17.30 Tränare Ivan Kontakta kansliet	Ungdomsgrupp sprint/löpning Athleticum 17.30 (dag/tid varierar) Kontakta kansliet Tränare - Galina	Äldre sprint/medeldistans Stadionområdet - runt 17.30 Tränare Ivan Kontakta kansliet		Äldre sprint/medeldistans Stadionområdet - Runt 11.00 Tränare Ivan Kontakta kansliet	
			Långdistanslöpning/intervaller Athleticum - kl 18.00 Tränare - Ulf			

#Heleneholmsif



Kansli@heleneholmsif.se