



# Heleneholms IF - Träningsschema inomhus 2018

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

#Heleneholmsif



[Kansli@heleneholmsif.se](mailto:Kansli@heleneholmsif.se)