



# Heleneholms IF - Träningschema utomhus 2019

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
<p>Friidrottskola 5-8 år Heleneholms IP kl 18.00-19.00 Tränare - Albin</p> <p>Nybörjargrupp 9-10 år Heleneholms IP - kl 17.30-19.00 Emelie &amp; Sebastian</p> <p>Nybörjargrupp 11-13 år Heleneholms IP - kl 17.30-19.00 Fredrik &amp; Niklas</p>	<p>Friidrottskola Oxie 5-8 år Oxie IP kl 18.00-19.00 Tränare - Cajsa &amp; Mayia</p> <p>Racerunning Heleneholms IP kl 17.30-19.00 Tränare - Fredrik</p> <p>Ungdomsgrupp 12-15 år Heleneholms IP - kl 17.30-19.00 Tränare - Ola</p>	<p>Friidrottskola 5-8 år Heleneholms IP kl 17.30-19.00 Tränare - Maria &amp; Valentina</p> <p>Nybörjargrupp 9-10 år Heleneholms IP - kl 17.30-19.00 Emelie &amp; Sebastian</p> <p>Nybörjargrupp 11-13 år Heleneholms IP kl 17.30-19.00 Fredrik &amp; Niklas</p>	<p>Racerunning Heleneholms IP - kl 17.30-19.00 Tränare Fredrik</p> <p>Ungdomsgrupp 12-15 år Heleneholms IP - kl 17.30-19.00 Tränare - Ola</p>		<p>Friidrottskola 5-8 år Malmö Stadion - kl 10.00-11.30 Tränare - Therese &amp; Viktor</p> <p>Nybörjargrupp 9-10 år Malmö Stadion - kl 10.00-11.30 Tränare - Emelie &amp; Sebastian</p>	
<p>Ungdom sprint/löpning 13+ Stadionområdet 17.30 (dag/tid varierar) kontakta kansliet Tränare - Galina</p>	<p>Ungdomsgrupp 13-17 år Atleticum - kl 18.00-19.30 Tränare - Adrian</p>	<p>Ungdomsgrupp 13-17 år Atleticum - kl 17.30-19.00 Tränare - Adrian</p>	<p>Ungdomsgrupp sprint/löpning Stadionområdet 17.30 (dag/tid varierar) Kontakta kansliet Tränare - Galina</p>	<p>Ungdomsgrupp 13-17 år Atleticum kl 16.30 - 18.00 Tränare - Adrian</p>	<p>Ungdom sprint/löpning 13+ Stadionområdet runt 11.00 11.00 (dag/tid varierar) Tränare - Galina</p>	<p>Ungdomsgrupp 13-17 år Atleticum - 11.00-12.30 Tränare - Adrian</p>
<p>Kastträning 13+ Kastplanen/Atleticum - kl 17 Tränare Jonas</p>	<p>Ungdom sprint/löpning 13+ Stadionområdet 17.30 (dag/tid varierar) Kontakta kansliet Tränare - Galina</p>	<p>Kastträning 13+ Kastplanen/Atleticum - kl 17 Tränare Jonas</p>	<p>Kastträning 13+ Kastplanen/Atleticum - kl 17 Tränare Jonas</p>		<p>Kastträning 13+ Kastplanen/Atleticum - kl 12 Tränare Jonas</p>	
<p>Äldre sprint/medeldistans Stadionområdet - runt 17.30 Tränare Ivan Kontakta kansliet</p>	<p>Äldre sprint/medeldistans Stadionområdet - runt 17.30 Tränare Ivan Kontakta kansliet</p>	<p>Ungdomsgrupp sprint/löpning Stadionområdet 17.30 (dag/tid varierar) Kontakta kansliet Tränare - Galina</p>	<p>Äldre sprint/medeldistans Stadionområdet - runt 17.30 Tränare Ivan Kontakta kansliet</p>		<p>Äldre sprint/medeldistans Stadionområdet - Runt 11.00 Tränare Ivan Kontakta kansliet</p>	
			<p>Långdistanslöpning/intervaller Malmö Stadion - kl 18.00 Tränare - Ulf</p>			

#Heleneholmsif



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