



Heleneholms IF - Träningschema inomhus 2020-2021

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Friidrottsskola 5-7 år Löpargången kl 18.00-19.00 Tränare - Martin, Linus & Sebastian	Friidrottsskola Oxie 5-8 år Tingdammsskolan kl 18.00-19.00 Tränare - Niklas, Mayia & Sandra	Friidrottsskola 5-7 år Löpargången kl 17.30-19.00 Tränare - Therese & Valentina		Ungdomsgrupp 14-17 år Athleticum kl 16.30 - 18.30 Tränare - Adrian	Friidrottsskola 5-8 år Athleticum - kl 10.00-11.30 Tränare - Therese	Ungdomsgrupp 14-17 år Athleticum - 11.00-13.00 Tränare - Adrian
Friidrottsskola 8-9 år Löpargången kl 18.00-19.00 Tränare - Martin, Linus & Sebastian	Nybörjargrupp 9-10 år Tingdammsskolan kl 18.00-19.00 Tränare - Niklas, Mayia & Sandra	Friidrottsskola 8-9 år Löpargången kl 17.30-19.00 Tränare - Maria	Racerunning Löpargången - kl 18.00-19.30 Tränare - Fredrik		Nybörjargrupp 9-11 år Athleticum - kl 10.00-11.30 Tränare - Emelie & Sebastian	Kastträning 13 år + Athleticum - kl 12.00 Tränare - Jonas
Nybörjargrupp 10-11 år Athleticum - kl 17.45-19.15 Tränare - Kedir & Emelie	Racerunning Löpargången kl 18.00-19.30 Tränare - Fredrik	Nybörjargrupp 10-11 år Athleticum - kl 17.45-19.15 Tränare - Emelie & Sebastian	Ungdomsgrupp 12-16 år Athleticum - kl 18.00-19.30 Tränare - Ola		Äldre sprint/medeldistans Stadionområdet - Runt kl 11.00 Tränare - Ivan Kontakta kansliet för mer info	Kontakta kansliet för mer info
Nybörjargrupp 12-15 år Athleticum - kl 17.45-19.15 Tränare - Fredrik	Ungdomsgrupp 12-16 år Athleticum - kl 18.00-19.30 Tränare - Ola	Nybörjargrupp 12-15 år Athleticum kl 17.45-19.15 Tränare - Fredrik	Kastträning 13 år + Kastplanen - kl 17.00 Tränare - Jonas Kontakta kansliet för mer info		Långlöpning - Distans Samling Malmö stadion kl 10.00 Tränare - Icke tränarlett	
Kastträning 13 år + Kastplanen - kl 17.00 Tränare - Jonas Kontakta kansliet för mer info	Ungdomsgrupp 14-17 år Athleticum - kl 18.00-19.30 Tränare - Adrian & Galina	Ungdomsgrupp 14-17 år Athleticum - kl 17.30-19.00 Tränare - Adrian & Galina	Äldre sprint/medeldistans Stadionområdet - runt kl 17.15 Tränare - Ivan Kontakta kansliet för mer info			
Äldre sprint/medeldistans Stadionområdet - runt kl 17.15 Tränare - Ivan Kontakta kansliet för mer info	Äldre sprint/medeldistans Stadionområdet - runt kl 17.15 Tränare - Ivan Kontakta kansliet för mer info	Kastträning 13 år + Kastplanen - kl 17.00 Tränare - Jonas Kontakta kansliet för mer info	Långdistanslöpning/intervaller Athleticum - kl 18.00 Tränare - Olika varje vecka			
Långlöpning - Motionsgrupp Heleneholms IP - kl 18.00 Tränare - Icke tränarlett	Långlöpning - Parkintervaller Pildammsparken kl 18.00 Tränare - Olika varje vecka					

#Heleneholmsif



Kansli@heleneholmsif.se

- * Glädje
- * Utveckling
- * Gemenskap