

Träningschema inför Stafettkarnevalen 2019

Vecka	Dag	Tid	Tema	Plats	Tränare
v.18	Torsdag	14.30 - 15.30	Växlingar 12x80	Apotekarängen	Mathias & Mats
v.18	Fredag	8.30 - 10.00	Växlingar 5 x 80	IP	Mathias & Mats
v.19	Tisdag	15.00 - 16.00	Växlingar	IP	Mathias & Mats
v.19	Onsdag	14.30 - 15.30	Växlingar 12x80	Apotekarängen	Mathias & Mats
v.19	Fredag	8.30 - 10.00	Växlingar	IP	Mathias & Mats
v.20	Måndag	14.30 - 15.30	Växlingar 12x80	Apotekarängen	Mathias & Mats
v.20	Tisdag	15.00 - 16.00	Växlingar 5x80	IP	Mathias & Mats

Vid frånvaro meddela mathias.emet@gripsholmsskolan.se eller tfn 070-100 90 66
mats.engblom@gripsholmsskolan.se eller tfn 070-100 82 41

Aktivitet och tidsplan kan komma att ändras.

Vi tränar utomhus oavsett väder, ta med ombyteskläder!