

Gul	mån	tis	ons	tor	fre	sön
EM	16:15-18:15	18:15-20:00	16:30-19:30	16:15-18:15	16:15-18:00	17:00-19:00
Landträning	16:15-16:30	18:15-18:30	16:30-17:45	16:15-16:30	16:15-16:30	17:00-17:15
FM			06:00-07:15			

Svart Grupp 1	mån	tis	ons	tor	fre	sön
EM	18:00-19:30	18:15-19:45	16:30-19:30	16:15-18:15	16:15-18:00	17:00-19:00
Landträning	18:00-18:15	18:15-18:30	18:30-19:30	16:15-16:30	16:15-16:30	17:00-17:15
FM			06:00-07:15			

Svart Grupp2	mån	tis	ons	tor	fre	sön
EM	18:00-19:30	18:15-19:45	17:45-19:30	16:15-18:15	16:15-18:00	17:00-19:00
Landträning	18:00-18:15	18:15-18:30	17:45-18:30	16:15-16:30	16:15-16:30	17:00-17:15
FM			06:00-07:15			