

Träningsider Hösten 2020



SSY	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag
FM			06.00-07.30			08.30-10.30
EM	18.00-19.30	18.30-20.00	18.00-19.00	18.15-20.00	16.30-18.00*	
Land/gym	17.30-18.00	18.10-18.30	17.15-18.00	17.50-18.15		08.15-08.30
Land efter	19.30-19.45	20.00-20.05	19.00-19.15	20.00-20.05		10.30-10.45

*Rya