

Träningsider 2021

Tiderna börjar gälla 5 april och gäller till och med 30 oktober. *Version 3 (2021-03-31)*

Aspuddens IP					
MÅNDAG	A		B		C
16.00-17.00	LEDIG	16.00-17.00	LEDIG		LEDIG
17.00-18.30	P10 Röd + Blå	17.00-18.30	P10 Röd + Blå	17.00-18.30	PF12 Röd
18.30-20.00	Herrar	18.30-20.00	F17		
20.00-22.00	<i>Matcher</i>	20.00-22.00	<i>Matcher</i>		<i>Matcher</i>
TISDAG					
16.00-17.30	PF13 Röd	16.00-17.30	PF15 Röd		
17.30-19.00	P11 Röd	17.30-19.00	P09 Röd	17.30-19.00	F11
19.00-20.30	Herrar	19.00-22.00	F17	19.00-22.00	Damer
20.30-22.00	HJ				
ONSDAG					
16.00-17.00	<i>Förberedelser matcher</i>	16.00-17.00	LEDIG		
17.00-18.00	<i>Matcher</i>	17.00-18.00	LEDIG		
18.00-19.15	<i>Matcher</i>	18.00-19.15	P10 Röd + Blå		
19.15-20.30	<i>Matcher</i>	19.15-20.30	P06		
20.30-22.00	<i>Annat lag</i>	20.30-22.00	<i>Annat lag</i>		
TORSDAG					
16.00-17.30	PF14 Röd	16.30-17.30	P12 Röd	17.00-18.00	F08
17.30-19.00	P11 Röd	18.00-19.00	F09		
19.00-20.30	Herrar	19.00-20.30	F06/07	19.00-20.30	DJ
20.30-22.00	HJ		AFF		
FREDAG					
16.00-17.15	Lek med boll	16.00-17.15	P11 Röd		
17.15-18.30	P08	17.15-18.30	P09 Röd		
18.30-22.00	<i>Matcher</i>	18.30-22.00	<i>Matcher</i>		
Gröndal			Hägerstensåsen 7-manna		
MÅNDAG		TISDAG			
19.00-20.30	P06	16.00-17.00	LEDIG		
		17.00-18.00	LEDIG		
		18.00-19.15	F08		
TORSDAG		19.15-20.30	F09		
19.00-20.30	P06				
		ONSDAG			
		16.00-17.15	LEDIG		
		17.15-18.45	P10 Gul		
		18.45-20.30	P09 Röd		

Aspuddens IP: A-plan (närmast basketplanen). B-plan (närmast parken). C-plan (diskussion med övriga lag, del av A och B-plan)

Västberga IP					
MÅNDAG	A		B		C
16.30-17.45	F10	16.30-18.00	P11 Gul		
17.45-19.00	F12	17.30-19.00	P09 Gul		
19.00-20.30	DJ	19.00-20.30	P07		
20.30-22.00	AFF	20.30-22.00	<i>Annat lag</i>		
TISDAG					
16.00-17.30				16.30-17.45	P12 Gul
17.30-19.00	P09 Gul	17.30-19.00	P10 Gul	17.45-18.45	PF14 Gul
19.00-20.30	P07	19.00-20.30	P08		
20.30-22.00	<i>Annat lag</i>	20.30-22.00	<i>Annat lag</i>		
ONSDAG					
16.00-17.00	<i>Annat lag</i>	16.00-16.30			
17.00-18.00	F12	16.30-18.00	F10		
18.00-19.00	LEDIG	18.00-19.00	DJ		
19.00-20.30	P08	19.00-20.30	P08		
20.30-22.00	<i>Annat lag</i>	20.30-22.00	<i>Annat lag</i>		
TORSDAG					
16.00-17.00	PF13 Gul	16.30-17.30	P12 Gul	16.30-18.00	P11 Gul
17.00-18.00	<i>Annat lag</i>	17.30-19.00	P07		
18.00-19.00	F11				
19.00-20.30	Damer	19.00-20.30	F17		
20.30-22.00	<i>Annat lag</i>		<i>Annat lag</i>		
FREDAG					
16.00-17.00	Lek med boll		PF15 Gul		
17.00-18.00	P09 Gul		P07		