

TISDAG	TORSDAG
<b>04 &amp; ÄLDRE: KOM SÅ SNABBT SOM MÖJLIGT - OK FRÅN 14,00</b>	<b>04 &amp; ÄLDRE: KOM SÅ SNABBT SOM MÖJLIGT - OK FRÅN 14,00</b>
<b>START VARJE HALVTIMME SÅ VI KAN SPRIDA OSS MESTA MÖJLIGA</b>	<b>START VARJE HALVTIMME SÅ VI KAN SPRIDA OSS MESTA MÖJLIGA</b>
<b>PASS FÄRDIGT SENAST 17,30 HELST TIDIGARE.</b>	<b>PASS FÄRDIGT SENAST 17,30 HELST TIDIGARE.</b>
Wille Hoppkoordination/ Hoppstyrka	Wille längd/tresteg
Jacob Hoppkoordination/ Hoppstyrka	Jacob längd/tresteg
Acke Hoppkoordination/ Hoppstyrka	Acke längd/tresteg
Clara längd ev spjut	Carro längd/tresteg
Viktor block <b>alternativ dag fredag på egen hand</b>	Amanda M längd
Laura längd ev spjut	Edvard acc Hopp styrka
Edvard block RR / MB	Clara häck ev spjut
Carro Hoppkoordination/ Hoppstyrka spjut	Jessica längd/tresteg
Tova häck	Marika häck ev spjut
Jessica Hoppkoordination/ Hoppstyrka	Tova häck ev spjut
Marika block RR / MB	Laura häck ev spjut
Amanda M Hoppkoordination/ Hoppstyrka	Ellen acc Hopp styrka <b>alternativ dag onsdag på egen hand</b>
Boman längd ev spjut	Viktor acc Hopp styrka
Sofia Slägga, vikt - kula	Lucas acc Hopp styrka
Wilja Slägga, vikt - kula	<b>Uppvärm 19,00 för stav</b>
Vincent längd	Tobbe stav
Linus längd MB för spjut	Emelie stav
Lucas häck	Elsa stav
Gustav Slägga, vikt - kula	Boman stav
Ellen häck	Vincent stav
<b>Uppvärm 19,00 för stav</b>	Linus stav
Tobbe stav	<b>Uppvärm 19,30 preliminär tekniskindning, kan ändras</b>
Emelie stav	Bea Höjd Nora H Längd
Elsa stav	Taxell Längd Xana Drills / acc / Häck RR
Leo W stav	Ida Drills / acc / Häck RR Phillippa Höjd
Taxell stav	Isabelle Hoppstyrka Johanna P Höjd
<b>Uppvärm 19,30 preliminär tekniskindning, kan ändras</b>	Jakob Hoppstyrka Livia Höjd
Bea Längd Xana Längd/ Kula	Julia Längd Leo Drills / acc / Häck RR
Ida Häck Phillippa Längd /Kula	Leo W Längd Jonah Längd
Isabelle Längd Johanna P Längd/ Kula	Linn H Höjd Emil Drills / acc / Häck RR
Jakob H Spjut, MB, Släde Livia Längd/ Kula	Mindor Längd Baptiste Drills / acc / Häck RR
Julia Häck/ spjutlöpning Leo Spjut, MB, Släde	Nils A Längd Arvid Hoppstyrka
Linn H Löp- & Hoppstyrka Jonah Häck	Tuwa Hoppstyrka Alvin Hoppstyrka
Mindor Höjd Emil Löp- & Hoppstyrka	Vidar Drills / acc / Häck RR Tim Längd
Nils A Höjd Baptiste Häck	Karro N Höjd
Tuwa Längd Arvid Löp- & Hoppstyrka	Nathalie L Drills / acc / Häck RR
Karro N Löp- & Hoppstyrka Elliot Häck	<b>EJ Sollentunahallen då träningen ej kräver det just nu</b>
Nathalie L Häck Vidar Löp- & Hoppstyrka	Martin rehab - successiv övergång
Elsa K Spjut, MB, Släde Jens Spjut, MB, Släde	Max 8-10x 400m jv 200m + baksida lår och rörlighet
Linn A Häck Ellen Häck	David 8-10x 400/350/300m + baksida lår och rörlighet
Louise Spjut, MB, Släde	Mårten 8-10x 400/350/300m + baksida lår och rörlighet
Nora H Löp- & Hoppstyrka	<b>Torsdag kast - gym IP</b>
<b>EJ Sollentunahallen då träningen ej kräver det just nu</b>	Sofia Elsa K Gustav
Mårten 2x 8-10x 150m vila 30"/8 Hoppstyrka / Häckrörlighet	Wilja Jens
David 2x 8-10x 150m vila 30"/8 Hoppstyrka / Häckrörlighet	
Martin rehab - successiv övergång	

**SÖNDAG - grenspecifika grupper enligt nedan****Uppvärmning 11,00 Coacher**

Lä/Tre	Conny	Amanda M	Carro	Jessica		
Häck MK	Magnus	Clara	Laura	Linus	Elias B	Vincent
Kast rotation	Jonas	Sofia	Wilja	Gustav	Elsa K	

**Uppvärmning 11,45**

Lä/Tre	Conny	Wille	Acke	Jacob		
Höjd MK	Johan	Clara	Laura	Linus	Marika	Vincent
		Elias B				
Löpdel	Själva	Amanda M	Carro	Jessica		
Medel	Magnus	Max	Mårten	David	Adrian	

**Uppvärmning 12,30**

Sprint	Magnus	Martin	Edvard	Lucas	Viktor	
Kast MK	Jonas	Clara	Laura	Linus	Marika	Vincent
		Elias B				
Lä/Tre	Conny	Tuwa	Isabelle	Mindor	Taxell	Julia
Höjd	Johan	Bea	Johanna	Leo	Phillippa	Xana
		Livia				
Löpdel	Själva	Wille	Acke	Jacob		

**Uppvärmning 13,15**

Häck	Magnus	Tova	Ellen	Leo	Taxell	Phillippa
		Xana	Livia	Johanna		
Höjd	Johan	Emil	Baptiste	Arvid	Nora	
Kast Spjut	Jonas	Louise	Julia	Jens		
Längd	Pihl	Jonah	Alvin	Elliot	Vidar	Tim R
Löp Drills/hopp	Magnus	Ida	Nathalie L	Linn H	Linn A	Karro
Löpdel	Conny	Edvard	Lucas	Viktor	Martin	Elias B
		Clara	Laura	Linus	Marika	Vincent
		Tuwa	Isabelle	Bea	Mindor	

**ca 14,30**

Löpdel	Conny	Tova	Ellen	Nathalie L	Alvin	Phillippa
	Magnus	Xana	Livia	Emil	Baptiste	Arvid
	Pihl	Jonah	Tim R	Nora	Elliot	Julia
		Ida	Vidar	Linn H	Linn A	Karro

**Uppvärmning 15,00**

Stav	Isak	Tobbe	Emelie B	Elsa	Leo	Taxell
------	------	-------	----------	------	-----	--------

