

## Team SVART -06

Vecka 31	måndag 27/7	tisdag 28/7	onsdag 29/7	torsdag 30/7
09:00 - 09:15	<b>Is Teknik</b>	<b>Is Teknik</b>	<b>Is Teknik</b>	Match 3x3
09:15 - 09:30				Svart
09:30 - 09:45				vs.
09:45 - 10:00				Gul
10:00 - 10:15				
10:15 - 10:30				
10:30 - 10:45	<b>Gymmet Rörlighet</b>	<b>Gymmet Lyftteknik</b>	<b>Gymmet Lyftteknik</b>	
10:45 - 11:00				<b>LUNCH</b>
11:00 - 11:15				
11:15 - 11:30				
11:30 - 11:45				
11:45 - 12:00				
12:00 - 12:15	<b>LUNCH</b>	<b>LUNCH</b>	<b>LUNCH</b>	
12:15 - 12:30				
12:30 - 12:45				
12:45 - 13:00	<b>Teori</b>	<b>Teori</b>	<b>Teori</b>	Match 3x3
13:00 - 13:15				Röd
13:15 - 13:30				vs. Svart
13:30 - 13:45				
13:45 - 14:00				
14:00 - 14:15	<b>Is Teknik</b>	<b>Is Situation</b>	<b>Is Smålagsspel</b>	
14:15 - 14:30				<b>AKTIVITET</b>
14:30 - 14:45				
14:45 - 15:00				
15:00 - 15:15				
15:15 - 15:30				
15:30 - 15:45	<b>Tyrehallen Löpteknik</b>	<b>Tyrehallen Rörlighet</b>	<b>Tyrehallen Crossfit</b>	Match 3x3
15:45 - 16:00				Grön
16:00 - 16:15				vs. Svart
16:15 - 16:30				
16:30 - 16:45	<b>MIDDAG</b>	<b>MIDDAG</b>	<b>MIDDAG</b>	
16:45 - 17:00				Match 3x3
17:00 - 17:15				
17:15 - 17:30				3-4 plats
17:30 - 17:45				
17:45 - 18:00				
18:00 - 18:15				Match 3x3
18:15 - 18:30				
18:30 - 18:45				Final
18:45 - 19:00				
19:00 - 19:15				
19:15 - 19:30				
19:30 - 19:45				
19:45 - 20:00				
20:00 - 20:15				
20:15 - 20:30				
20:30 - 20:45				
20:45 - 21:00				
21:00 - 21:15				

Team RÖD -06				
Vecka 31	måndag 27/7	tisdag 28/7	onsdag 29/7	torsdag 30/7
09:00 - 09:15	<b>Gymmet</b> Rörlighet	<b>Gymmet</b> Lyftteknik	<b>Gymmet</b> Lyftteknik	AKTIVITET
09:15 - 09:30				
09:30 - 09:45				
09:45 - 10:00				
10:00 - 10:15				
10:15 - 10:30	<b>Is</b> Teknik	<b>Is</b> Teknik	<b>Is</b> Teknik	Match 3x3 Röd vs. Grön
10:30 - 10:45				
10:45 - 11:00				
11:00 - 11:15				
11:15 - 11:30				
11:30 - 11:45				LUNCH
11:45 - 12:00				
12:00 - 12:15				
12:15 - 12:30	<b>Teori</b>	<b>Teori</b>	<b>Teori</b>	
12:30 - 12:45				
12:45 - 13:00				
13:00 - 13:15	LUNCH	LUNCH	LUNCH	Match 3x3 Röd vs. Svart
13:15 - 13:30				
13:30 - 13:45				
13:45 - 14:00				
14:00 - 14:15	<b>Tyrehallen</b> Löptechnik	<b>Tyrehallen</b> Rörlighet	<b>Tyrehallen</b> Crossfit	Match 3x3 Röd vs. Gul
14:15 - 14:30				
14:30 - 14:45				
14:45 - 15:00				
15:00 - 15:15				
15:15 - 15:30				
15:30 - 15:45				
15:45 - 16:00	<b>Is</b> Teknik	<b>Is</b> Situation	<b>Is</b> Smålagsspel	
16:00 - 16:15				
16:15 - 16:30				
16:30 - 16:45				
16:45 - 17:00				
17:00 - 17:15				
17:15 - 17:30				
17:30 - 17:45	MIDDAG	MIDDAG	MIDDAG	Match 3x3 3-4 plats
17:45 - 18:00				
18:00 - 18:15				Match 3x3 Final
18:15 - 18:30				
18:30 - 18:45				
18:45 - 19:00				
19:00 - 19:15				
19:15 - 19:30				
19:30 - 19:45				
19:45 - 20:00				
20:00 - 20:15				
20:15 - 20:30				
20:30 - 20:45				
20:45 - 21:00				
21:00 - 21:15				

Team GUL -06				
Vecka 31	måndag 27/7	tisdag 28/7	onsdag 29/7	torsdag 30/7
09:00 - 09:15				Match 3x3 Svart vs. Gul
09:15 - 09:30				
09:30 - 09:45				
09:45 - 10:00				
10:00 - 10:15				
10:15 - 10:30				AKTIVITET
10:30 - 10:45				
10:45 - 11:00				
11:00 - 11:15				
11:15 - 11:30				
11:30 - 11:45	<b>Is Teknik</b>	<b>Is Teknik</b>	<b>Is Teknik</b>	Match 3x3
11:45 - 12:00				Gul
12:00 - 12:15				vs.
12:15 - 12:30				Grön
12:30 - 12:45	<b>LUNCH</b>	<b>LUNCH</b>	<b>LUNCH</b>	<b>LUNCH</b>
12:45 - 13:00				
13:00 - 13:15				
13:15 - 13:30				
13:30 - 13:45	<b>Gymmet Rörlighet</b>	<b>Gymmet Lyftteknik</b>	<b>Gymmet Lyftteknik</b>	
13:45 - 14:00				
14:00 - 14:15				
14:15 - 14:30				Match 3x3
14:30 - 14:45				Röd
14:45 - 15:00	<b>Teori</b>	<b>Teori</b>	<b>Teori</b>	vs.
15:00 - 15:15				Gul
15:15 - 15:30				
15:30 - 15:45				
15:45 - 16:00				
16:00 - 16:15	<b>MIDDAG</b>	<b>MIDDAG</b>	<b>MIDDAG</b>	
16:15 - 16:30				
16:30 - 16:45				
16:45 - 17:00				Match 3x3
17:00 - 17:15				3-4 plats
17:15 - 17:30				
17:30 - 17:45	<b>Is Teknik</b>	<b>Is Situation</b>	<b>Is Smålagsspel</b>	
17:45 - 18:00				
18:00 - 18:15				Match 3x3
18:15 - 18:30				
18:30 - 18:45				Final
18:45 - 19:00				
19:00 - 19:15				
19:15 - 19:30	<b>Tyrehallen Löpteknik</b>	<b>Tyrehallen Rörlighet</b>	<b>Tyrehallen Crossfit</b>	
19:30 - 19:45				
19:45 - 20:00				
20:00 - 20:15				
20:15 - 20:30				
20:30 - 20:45				
20:45 - 21:00				
21:00 - 21:15				

Team GRÖN -06				
Vecka 31	måndag 27/7	tisdag 28/7	onsdag 29/7	torsdag 30/7
10:15 - 10:30				Match 3x3 Röd vs. Grön
10:30 - 10:45				
10:45 - 11:00				
11:00 - 11:15				
11:15 - 11:30				
11:30 - 11:45				Match 3x3 Gul vs. Grön
11:45 - 12:00				
12:00 - 12:15				
12:15 - 12:30				
12:30 - 12:45				
12:45 - 13:00				
13:00 - 13:15	Is Teknik	Is Teknik	Is Teknik	LUNCH
13:15 - 13:30				
13:30 - 13:45				
13:45 - 14:00	LUNCH	LUNCH	LUNCH	AKTIVITET
14:00 - 14:15				
14:15 - 14:30				
14:30 - 14:45				
14:45 - 15:00				
15:00 - 15:15	Gymmet Rörlighet	Gymmet Lyftteknik	Gymmet Lyftteknik	
15:15 - 15:30				
15:30 - 15:45				
15:45 - 16:00				Match 3x3 Grön vs. Svart
16:00 - 16:15	Teori	Teori	Teori	
16:15 - 16:30				
16:30 - 16:45				
16:45 - 17:00				Match 3x3 3-4 plats
17:00 - 17:15	MIDDAG	MIDDAG	MIDDAG	
17:15 - 17:30				
17:30 - 17:45				
17:45 - 18:00				
18:00 - 18:15				Match 3x3 Final
18:15 - 18:30	Tyrehallen Löpteknik	Tyrehallen Rörlighet	Tyrehallen Crossfit	
18:30 - 18:45				
18:45 - 19:00				
19:00 - 19:15				
19:15 - 19:30	Is Teknik	Is Situation	Is Smålagspel	
19:30 - 19:45				
19:45 - 20:00				
20:00 - 20:15				
20:15 - 20:30				
20:30 - 20:45				
20:45 - 21:00				
21:00 - 21:15				
21:15 - 21:30				
20:30 - 20:45				
20:45 - 21:00				
21:00 - 21:15				
21:15 - 21:30				