

# Enköping Schema

25-26 maj 2019

Pojkar 04 och Flickor -06-05-04 Utveckling

|       | Lördag              | Lördag              | Lördag             | Lördag    |       | Söndag                                | Söndag                               | Söndag                       | Söndag                          |       |
|-------|---------------------|---------------------|--------------------|-----------|-------|---------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------|---------------------------------|-------|
|       | Grupp 1             | Grupp 2             | Målvakter          | Föräldrar |       | Grupp 1                               | Grupp 2                              | Grupp 3                      | Föräldrar                       |       |
| 7 :30 |                     |                     |                    |           | 7 :30 | Frukost 7.30                          |                                      |                              |                                 | 7 :30 |
| 8 am  |                     |                     |                    |           | 8 am  | Genomgång 8.00                        |                                      |                              |                                 | 8 am  |
| :15   | Samling 8.15        |                     |                    |           | :15   | Uppvärmning 8.15                      | Städning plocka ihop i sovsalen 8.00 |                              |                                 | :15   |
| :30   |                     |                     |                    |           | :30   | Ombyte 8.30                           |                                      |                              |                                 | :30   |
| :45   | Genomgång 8.45      |                     |                    |           | :45   |                                       | Frukost 8.30                         |                              |                                 | :45   |
| 9 am  |                     |                     |                    |           | 9 am  |                                       |                                      |                              |                                 | 9 am  |
| :15   | Uppvärmning 9.15    |                     |                    |           | :15   | ISPASS 9.00-10.20                     | Genomgång 9.30                       |                              |                                 | :15   |
| :30   | Ombyte 9.30         | Samling 9.30        |                    |           | :30   |                                       | Uppvärmning 9.45                     |                              |                                 | :30   |
| :45   |                     |                     |                    |           | :45   |                                       | Ombyte 10.00                         |                              |                                 | :45   |
| 10 am |                     |                     |                    |           | 10 am |                                       |                                      |                              |                                 | 10 am |
| :15   | ISPASS 10.00-11.20  | Genomgång 10.00     |                    |           | :15   | Eftersnack/Frukt                      |                                      | Samling 10.15                |                                 | :15   |
| :30   |                     | Uppvärmning 10.45   |                    |           | :30   |                                       |                                      |                              | G3 10.30-10.45                  | :30   |
| :45   |                     |                     |                    |           | :45   |                                       |                                      | Genomgång 10.45              |                                 | :45   |
| 11 am |                     |                     |                    |           | 11 am | Städning plocka ihop i sovsalen 11.00 | ISPASS 10.30-11.50                   |                              |                                 | 11 am |
| :20   | Eftersnack/Frukt    | Ombyte 11.00        |                    |           | :20   |                                       |                                      | Uppvärmning 11.15            |                                 | :20   |
| :30   |                     |                     |                    |           | :30   |                                       |                                      | Ombyte 11.30                 |                                 | :30   |
| :45   |                     |                     |                    |           | :45   |                                       |                                      |                              |                                 | :45   |
| 12 pm |                     |                     |                    |           | 12 pm | LUNCH 11.30                           | LUNCH 12.00                          |                              |                                 | 12 pm |
| :15   | LUNCH 12.00         | ISPASS 11.30-12.50  | LUNCH G1 12.00     |           | :15   |                                       |                                      |                              |                                 | :15   |
| :30   |                     |                     |                    |           | :30   |                                       |                                      | ISPASS 12.00-13.20           |                                 | :30   |
| :45   |                     | Eftersnack/Frukt    |                    |           | :45   | Uppvärmning 12.45                     | Uppvärmning 12.45                    |                              | SISU 12.30-14.00 GR1, GR2 o GR3 | :45   |
| 13 pm |                     |                     |                    |           | 13 pm |                                       |                                      |                              |                                 | 13 pm |
| :15   | Genomgång 13.05     |                     |                    |           | :15   | Ombyte 13.00                          | Ombyte 13.00                         | Eftersnack/Frukt             |                                 | :15   |
| :30   | Uppvärmning 13.15   | LUNCH 13.15         | ISPASS 13.05-14.00 |           | :30   |                                       |                                      |                              |                                 | :30   |
| :45   | Ombyte 13.30        | Fixa sovsalen 13.50 |                    |           | :45   | ISPASS/MATCH 13.30-15.50              | ISPASS/MATCH 13.30-15.50             | LUNCH 13.45                  |                                 | :45   |
| 14 pm |                     |                     |                    |           | 14 pm |                                       |                                      |                              |                                 | 14 pm |
| :15   | ISPASS 14.00-15.20  | Genomgång 14.30     | LUNCH G2 14.15     |           | :15   |                                       |                                      |                              |                                 | :15   |
| :30   |                     | Uppvärmning 14.45   |                    |           | :30   |                                       |                                      |                              |                                 | :30   |
| :45   |                     |                     |                    |           | :45   |                                       |                                      | Genomgång 15.00              |                                 | :45   |
| 15 pm |                     |                     |                    |           | 15 pm |                                       |                                      |                              |                                 | 15 pm |
| :20   | Eftersnack/Frukt    | Ombyte 15.00        |                    |           | :20   | ISPASS/MATCH 13.30-15.50              | ISPASS/MATCH 13.30-15.50             | Uppvärmning 15.15            |                                 | :20   |
| :30   |                     |                     |                    |           | :30   |                                       |                                      | Ombyte 15.30                 |                                 | :30   |
| :45   |                     |                     |                    |           | :45   | Eftersnack/Frukt                      | Eftersnack/Frukt                     |                              |                                 | :45   |
| 16 pm |                     |                     |                    |           | 16 pm |                                       |                                      |                              |                                 | 16 pm |
| :15   | Fixa sovsalen 16.00 | ISPASS 15.30-16.50  |                    |           | :15   | DUSCH och hemgångsmacka 16.30         |                                      | ISPASS/Match 16.00-17.20     |                                 | :15   |
| :30   |                     |                     |                    |           | :30   |                                       |                                      |                              |                                 | :30   |
| :45   |                     | Eftersnack/Frukt    |                    |           | :45   |                                       |                                      |                              |                                 | :45   |
| 17 pm |                     |                     |                    |           | 17 pm |                                       |                                      |                              |                                 | 17 pm |
| :15   | MIDDAG 17.00        |                     |                    |           | :15   |                                       |                                      | Eftersnack/Frukt             |                                 | :15   |
| :30   |                     | MIDDAG 17.30        |                    |           | :30   |                                       |                                      |                              |                                 | :30   |
| :45   |                     |                     |                    |           | :45   |                                       |                                      |                              |                                 | :45   |
| 18 pm |                     |                     |                    |           | 18 pm |                                       |                                      |                              |                                 | 18 pm |
| :15   | Teori 18.00-18.30   |                     |                    |           | :15   |                                       |                                      | DUSH och hemgångsmacka 18.00 |                                 | :15   |
| :30   |                     | Teori 18.30-19.00   |                    |           | :30   |                                       |                                      |                              |                                 | :30   |
| :45   |                     |                     |                    |           | :45   |                                       |                                      |                              |                                 | :45   |
| 19 pm |                     |                     |                    |           | 19 pm |                                       |                                      |                              |                                 | 19 pm |
| :15   |                     |                     |                    |           | :15   |                                       |                                      |                              |                                 | :15   |
| :30   |                     |                     |                    |           | :30   |                                       |                                      |                              |                                 | :30   |
| :45   | Kvällsmacka 19.45   | Kvällsmacka 19.45   |                    |           | :45   |                                       |                                      |                              |                                 | :45   |
|       | 22.00 GOD NATT      |                     |                    |           |       |                                       |                                      |                              |                                 |       |

Spolning

G1 - G2 och G3 Möten för Föräldrar VIKTIGT ATT NI DELTAR