

Träningsprogram SIF 2009

januari

1		Torsdag	Individ. Träning
2		Freitag	
3		Lördag	
4		Söndag	18.00 Upptakt Junior och Senior i Sandsjöfors därefter träning
5	v.2	Måndag	
6		Tisdag	19.15-20.45 Tr. Sandsjöfors. inomhus -utomhus
7		Onsdag	
8		Torsdag	19.15-20.45 Tr. Sandsjöfors. inomhus -utomhus
9		Freitag	
10		Lördag	
11		Söndag	18.15 J-laget Tr. Sandsjöfors 19.30 Tr Sandsjöfors -ute -inne
12	v.3	Måndag	
13		Tisdag	19.15-20.45 Tr. Sandsjöfors. inomhus -utomhus
14		Onsdag	
15		Torsdag	19.15-20.45 Tr. Sandsjöfors. inomhus -utomhus
16		Freitag	Hyvelcupen
17		Lördag	
18		Söndag	18.15 J-laget Tr. Sandsjöfors
19	v.4	Måndag	
20		Tisdag	19.15-20.45 Tr. Sandsjöfors. inomhus -utomhus
21		Onsdag	
22		Torsdag	19.15-20.45 Tr. Sandsjöfors. inomhus -utomhus
23		Freitag	
24		Lördag	
25		Söndag	18.15 J-laget Tr. Sandsjöfors 19.30 Tr Sandsjöfors -ute -inne
26	v.5	Måndag	
27		Tisdag	19.15-20.45 Tr. Sandsjöfors. inomhus -utomhus
28		Onsdag	
29		Torsdag	19.15-20.45 Tr. Sandsjöfors. inomhus -utomhus
30		Freitag	
31		Lördag	Kommunmästerskap inomhus

Dejan 070-2955119 Andreas 070-2838189 Rolle 070-9809228
Storme 070-1467615 Peter 070-8840153