

Måndag

	A/Elit	Grupp 1	Grupp 2	Grupp 3	Grupp 4	Grupp 5	Grupp 6	Skridskoskolan
				15.30-16.30	EXTRA 15.30-16.30			
		16.30-17.45	16.30-17.45					
	SPOLNING							
	18.00-19.30							
FYS	19.45-20.30	18:00-18:35	18:00-18:35	16:45-17:30				

Tisdag

	A/Elit	Grupp 1	Grupp 2	Grupp 3	Grupp 4	Grupp 5	Grupp 6	Skridskoskolan
	EXTRA 15.30-16.30	15.30-16.30						
			16.30-17.45	16.30-17.45	16.55-17.45			
	21.20-22.30	EXTRA 21.20-22.30						
FYS	20.00-21.00	20.00-21.00	18.00-18.45	18.00-18.45				

Onsdag

	A/Elit	Grupp 1	Grupp 2	Grupp 3	Grupp 4	Grupp 5	Grupp 6	Skridskoskolan
		15.15-16.40	EXTRA 15.40-16.25	EXTRA 15.40-16.25				
	16.25-17.40							
FYS	17.55-18.40	16.55-17.30						

Torsdag

	A/Elit	Grupp 1	Grupp 2	Grupp 3	Grupp 4	Grupp 5	Grupp 6	Skridskoskolan
	MORGONTRÄNING 07.10-08.10							
				15.30-16.30				
		16.15-17.25	16.15-17.25		17.25-18.15	17.25-18.15	17.25-18.15	17.25-18.15
	19.45-21.05							
FYS	19.00-19.30	FYSSHEMA	FYSSHEMA	16.40-17.15	18.25-19.00	18.25-19.00	18.25-19.00	

Fredag

	A/Elit	Grupp 1	Grupp 2	Grupp 3	Grupp 4	Grupp 5	Grupp 6	Skridskoskolan
	14.00-15.00 FREDAGSGRUPPEN							
	15.00-16.00							
		16.00-16.50	16.00-16.50					
				16.50-17.40	16.50-17.40	16.50-17.40		
FYS				16.10-16.40	16.10-16.40	16:10-16:40		

Söndag

	A/Elit	Grupp 1	Grupp 2	Grupp 3	Grupp 4	Grupp 5	Grupp 6	Skridskoskolan
	08.00-09.15	08.00-09:15						
	Spolning							
			09.30-10.35	09.30-10.35				
					10.35-11.35	10.35-11.35		
							11.40-12.30	11.40-12.30
FYS	Stretch 30 min	Stretch 30 min	Stretch 30 min	Stretch 30 min	11.50-12.25	11.50-12.25	12.45-13.15	