



IFK Västerås Konstänkningsklubb

Sportlov vecka 09, 2019

Grupp 1	Grupp 2	Grupp 3	Grupp 4
---------	---------	---------	---------

måndag 25 februari	Tränare	Grupp/Aktivitet			
13.30 – 13.50 Uppvärmning	Egen	Grupp 1	Grupp 2		
14.00 – 15.00 (M)	ML	Grupp 1	Grupp 2		
15.10 – 16.00 (M)	ML	Grupp 1			
15.30 – 15.50 Uppvärmning	Egen	(LP)		Grupp 3	
16.00 – 17.00 (M)	ML, MS	LP	Grupp 2	Grupp 3	
17.20 – 18.30 (M)	ML, MS, EL	Grupp 1	Grupp 2	Grupp 3	
18.40 – 19.10 Mark	ML, EL	Grupp 1	Grupp 2	Grupp 3	

tisdag 26 mars	Tränare	Grupp/Aktivitet			
08.15 – 08.45 Mark	ML	Grupp 1	Grupp 2		
08.55 – 09.45 (A)	ML	Grupp 1	Grupp 2		
09.55 – 10.45 (A)	ML	Grupp 1	Grupp 2		
10.55 – 11.10 Stretch	Egen	Grupp 1	Grupp 2		
16.10 – 17.40 (M)	MS, EL	LP	JV	Grupp 3	
16.50 – 17.40 (M)	MS, EL, IFK				Grupp 4
17.50 – 18.10 Fys	MS, EL, IFK	LP	JV	Grupp 3	Grupp 4

onsdag 27 februari	Tränare	Grupp/Aktivitet			
08.00 – 09.30 (A)	ML	Grupp 1	Grupp 2		
15.40 – 15.50 Mark	MS, EL	Grupp 1	Grupp 2	Grupp 3	
16.00 – 17.30 (M)	MS, EL	Grupp 1	Grupp 2	Grupp 3	
17.40 – 17.55 Stretch	MS, EL	Grupp 1	Grupp 2	Grupp 3	

torsdag 28 februari	Tränare	Grupp/Aktivitet			
15.10 – 15.30 Uppvärmning	Egen	Grupp 1	Grupp 2		
15.40 – 16.30 (M)	ML	Grupp 1	Grupp 2		
16.10 – 16.30 Uppvärmning	EL			Grupp 3	
16.40 – 18.30 (M)	ML, MS, EL	Grupp 1	Grupp 2	Grupp 3	
17.10 – 17.30 Uppvärmning	IFK				Grupp 4
17.40 – 18.30 (M)	MS, EL, IFK			Grupp 3	Grupp 4
18.40 – 19.30 (M)	ML, MS	Grupp 1	Grupp 2		
19.40 – 19.50 Stretch	ML	Grupp 1	Grupp 2		

fredag 1 mars	Tränare	Grupp/Aktivitet			
08.00 – 10.00 (A)	ML	Grupp 1	Grupp 2		
14.20 – 15.10 (M)	MS, EL	Grupp 1	Grupp 2	Grupp 3	
15.10 – 16.00 (M)	MS, EL	Grupp 1	Grupp 2	Grupp 3	

lördag 2 mars	Tränare	Grupp/Aktivitet			
10.30 – 11.20 (M)	MS	Grupp 1	Grupp 2		
11.30 – 12.20 (M)	MS	Grupp 1	Grupp 2		
12.30 – 13.00 Mark	MS	Grupp 1	Grupp 2		

söndag 3 mars	Tränare	Grupp/Aktivitet			
08.30 – 08.50 Uppvärmning	MS, IFK	Grupp 1	Grupp 2		
09.00 – 09.50 (M)	MS, IFK	Grupp 1	Grupp 2		
10.00 – 11.00 (M)	MS, IFK	Grupp 1	Grupp 2		
11.10 – 11.40 Mark	MS, IFK	Grupp 1	Grupp 2		

Gruppindelning

Grupp 1
Kajsa
Sara
Emelie W
Maria
Lisa (ej sportlov, tränar när hon kan)
Alma (fre-sön)

Grupp 2
Astrid
Niki (mån-ons)
Anna
Jana (ej sportlov, tränar när hon kan)
Lovisa
Saga (fre-sön)

Grupp 3
Ida
Diana (mån & fre em)
Sofia Z
Emily E (ej sportlov, tränar när hon kan)
Esther C (tis & tors)
Linnea S (tis & tors)
Alina

Grupp 4
Xiaohan (tors)
Chuhan (tors)
Sofia P
Zina
Emelie K
Elsa (tors)
Signe K (tors)