

Träningschema Kungälv HK, läger Skövde 2017

Fredag

Tid	min	Hall A	Hall B	Tid	min	Hall C
18:00-19:00	60	P06	F06	18:00-19:30	90	F03
19:00-20:00	60	P05	F05	19:30-21:00	90	P03
20:00-21:00	60	F04	P04			
Kvällsmat 20:00-22:00 Ansvariga för matutdelning och städning 05-06 lagen ca 5-6 pers						

Lördag

Frukost 07:00-09:30						
Tid		Hall A	Hall B	Tid		Hall C
8:00-9:30	90	P06	F06	8:00-10:00	120	F04
9:30-11:00	90	P05	F05	10:00-12:00	120	P04
11:00-12:30	90	F03	P03			

Lunch 11:00-13:15

12:30-14:10	100	P06	F06	13:00-14:00	60	Resurstid för lag 05-06
14:10-15:50	100	P05	F05	14:00-16:00	120	F04
16:00-18:00	120	F03	P03	16:00-18:00	120	P04

Middag 17:00-19:15

Kvällsmat 20:30-22:30 Ansvariga för matutdelning och städning 03-04 lagen ca 5-6 pers

Söndag

Frukost 07:00-09:30						
		Hall A	Hall B			Hall C
08:00-09:40	100	P05	F05	08:00-10:00	120	F03
09:40-10:40	60	P06	F06	10:00-12:00	120	P03
10:40-12:20	100	F04	P04			
Lunch 11:00-13:15						
12:00-13:00	60	P05	F05	12:00-13:30	90	F06
13:00-14:00	60	F03	P03	13:30-15:00	90	P06
14:00-15:00	60	F04	P04			

Lag	pass	tid minuter
F06	5	400
P05	5	400
F05	5	410
P04	5	410
F04	5	460
P04	5	460
F03	5	480
P03	5	480