

Träningschema Kungälv HK, läger Skövde 2018

Fredag

Tid	min	Hall A	Hall B	Tid	min	Hall C
18:00-19:00	60	P07	F07	18:00-19:30	90	F04
19:00-20:00	60	P06	F06	19:30-21:00	90	P04
20:00-21:00	60	F05	P05			

Kvällsmat 20:00-22:00 Ansvariga för matutdelning och städning 06-07 lagen ca 5-6 pers

Lördag

Frukost 07:00-09:30

Tid	min	Hall A	Hall B	Tid	min	Hall C
8:00-9:30	90	P07	F07	8:00-10:00	120	F05
9:30-11:00	90	P06	F06	10:00-12:00	120	P05
11:00-12:30	90	F04	P04			

Lunch 11:00-13:15

12:30-14:10	100	P07	F07	13:00-14:00	60	Resurstid för lag 06-07
14:10-15:50	100	P06	F06	14:00-16:00	120	F05
16:00-18:00	120	F04	P04	16:00-18:00	120	P05

Middag 17:00-19:15

Kvällsmat 20:30-22:30 Ansvariga för matutdelning och städning 04-05 lagen ca 5-6 pers

Söndag

Frukost 07:00-09:30

		Hall A	Hall B			Hall C
08:00-09:40	100	P06	F06	08:00-10:00	120	F04
09:40-10:40	60	P07	F07	10:00-12:00	120	P04
10:40-12:00	80	F05	P04			

Lunch 11:00-13:15

12:00-13:00	60	P06	F06	12:00-13:30	90	F07
13:00-14:00	60	F04	P04	13:30-15:00	90	P07
14:00-15:00	60	F05	P05			

Lag	pass	tid minuter
F07	5	400
P07	5	400
F06	5	410
P06	5	410
F05	5	460
P05	5	460
F04	5	480
P04	5	480

Deltagare

P04 15 + 2

F04 29 + 5

P05 13 + 3

F05 28 + 4

P06 14 + 2

F06 22 + 3

P07 18 + 2

F07 32 + 6

TOT spelare: 171 ledare: 27