

Eftersäsongsträning v. 19-23 2025



Måndag	Fyspass och Danspass
v. 19-23	Dans Lokal: B-hallen
v. 19	OBS! inget fyspass
v. 20-23	Fyspass lokal: B-hallen kl. 16.00-16.45, C-hallen kl. 18.45-21.00
16.00-16.45	Fys: Vit 1+2+4+Rosa 1+2
17.00-17.45	Dans: Vit 1+2+4+Rosa 1+2
17.45-18.30	Dans: Gul 2+3+Gul 4+GT 2+Vit 3
18.30-19.15	Dans: E+A+AT+Röd+Blå 1+2+BT 1
18.45-19.30	Fys: Gul 2+3+Gul 4+GT 2+Vit 3
19.15-20.00	Dans: Blå 3+BT 2+Grön+Gul 1+GT 1
19.30-20.15	Fys: E+A+AT+Röd+Blå 1+2+BT 1
20.15-21.00	Fys: Blå 3+BT 2+Grön+Gul 1+GT 1
Tisdag	Teknik/fyspas
v. 19	Plats: Stensö motionsspår
16.30-17.20	Konståkningsskola 1+2+3+Cerice
	Turkos+Aprikos+Konståkningsskola 4 Lila+Ungdom
17.20-18.20	Vit 1+2+3+4+Rosa 1+2
	E+A+AT+Röd+Blå+BT+Motion
v. 20-23	Lokal: SBB friidrottshall
16.00-16.50	Konståkningsskola 1+2+3+Cerice
16.50-17.40	Konståkningsskola 4+Turkos+Aprikos+Lila+Ungdom
17.40-18.30	Vit 1+2+3+4+Rosa 1+2
18.30-19.40	E+A+AT+Röd+Blå+BT+Motion
Onsdag	Löpning/fys
v. 19-23	Plats: Stensö motionsspår
16.30-17.30	Grön+Gul 1+2+3+4+GT Vit 1+2+3+4+Rosa 1+2
17.30-18.45	E+A+AT+Röd+Blå+BT+Motion
Torsdag	Teknik/fyspas OBS! Ej träning 29/5 (röd dag)
v. 19-23	Lokal: SBB friidrottshall
16.00-16.50	Konståkningsskola 4+Turkos+Aprikos+Lila+Ungdom
16.50-17.40	Konståkningsskola 1+2+3+Cerice
17.40-18.50	E+A+AT+Röd+Blå+BT+Motion
18.50-19.40	Grön+Gul 1+2+3+4+GT

Karatehallen: Ingång via simhallsentrén

Gå till höger och följ korridoren bort mot A-hallen, ta trappan ner och sedan till höger.

B-hallen+C-hallen : Ingång via simhallsentrén

Gå till höger och följ korridoren bort mot A-hallen

SBB Arena friidrottshallen: Fölehagsvägen 2 Kalmar

Ingång på långsidan. Ytterdörren är låst tränaren kommer och släpper in er 5 min innan passet börjar.

Stensö motionsspår: Stensövägen 100 Kalmar

Samling vid campingparkeringen vid Stensötorpet

OBS! Träningen är inställd vid ihållande regn