

Träningschema Vassunda IF Säsong 2024-25 version 2024-08-05

	Måndag	Tisdag		Onsdag		Torsdag	Fredag	
	Mån CIK-A	Tis CIK-A	Tis Alsike	Ons CIK-A	Ons CIK-B	Tors Alsike	Fre CIK-B	Fre Alsike
16.00-16.30								
16.30-17.00	P2014 + P2013 1h					P2015 + F2015 1h		P2012 1h
17.00-17.30			F2013/2014		F2013/2014 1h		F2011 1,5h	
17.30-18.00	P2008/2009 1,5h			P20 08/2 009	P20 10 + gym	F2012 1,5h		P2008/2009 1,5h varannan vecka
18.00-18.30		F2012 1h	P2014 + P2013 1h		P2012 1,5h			
18.30-19.00								
19.00-19.30	Damer 1,5h	F2011 1,5h	P2011 1h	Herrar 1,5h		Damer 1,5h		
19.30-20.00					P2011 1,5h			
20.00-20.30			P2010 1,5h					
20.30-21.00	Herrar 1,5h			Damer 1,5h varannan vecka		Herrar 1,5h		
21.00-21.30								
21.30-22.00								
	Klister	(Klister)	(Klister)	Klister		Klister		(Klister)

	Lördag	Söndag
Helgtider	Lör Alsike	Sön CIK-B
09.00-09.30		
09.30-10.00	H-skolan P/F 2017	H-lek F/P2018/19
10.00-10.30		
10.30-11.00	F2016	F2015
11.00-11.30		
11.30-12.00	P2016 +P2015	
12.00-12.30		
12.30-13.00		
13.00-13.30		

Kommentarer: P2010 och P2008/09 delar hall på onsdagar
P2008/09 fredagar varannan vecka
P2013 och P2014 samtränar
P2015 och F2015 samtränar torsdagar
Damerna onsdagar tränar varannan vecka
[redacted] inte VIF tider