



Hej och välkomna till försäsongsträning med VFKK vecka 32

Här finns grupper och schema för er som har anmält er till denna vecka
Har ni frågor? kontakta styrelsen@vfkk.se

Grupper vecka 32

Grupp A

Leah Sundell
Andrea Visedo
Lovisa Karlsson
Josefin Taljegård
Elsa Stejre
Vanja Fredriksson

Grupp B

Emma Haag
Freyja Krahl
Sigrid Alm
Anna Volstelund
Hilda Blondell
Kerttu Toumas
Astrid Alm

Grupp C

Amelia Fletcher
Elin El Khoury
Moa Möller
Lykke Stenström
Agnes Wolmar
Mason Fletcher
Saga Moberger
Elsa El Khoury

| Schema vecka 32: | | All träning i Angereds Ishall ! | | | |
|------------------|-------------|---------------------------------|--------|---------------------|------------------|
| Dag: | Tid: | Träning: | Grupp: | Tränare: | Planering: |
| Tisdag: | 17:00-18:00 | Is | B C | MA MB | |
| | 18:00-19:00 | Is | A | MA MB | |
| | 19:00-20:00 | Is | B C | MA MB | |
| | 20:00-20:20 | off ice | B C | MB | Stretchgenomgång |
| | 20:00-21:00 | Is | A | MA | |
| | 21:00-21:20 | off ice | A | MA | Stretchgenomgång |
| Torsdag: | 16:00-17:30 | Is | B C | MB (MA 16:00-16:55) | |
| | 17:00-17:20 | off ice | A | MA | Rotation |
| | 17:30-18:30 | Is | A | MA (MB 17:30-17:55) | |
| | 18:00-18:20 | off ice | B C | MB | Rotation |
| | 18:30-19:30 | Is | B C | MA MB | |
| | 19:30-21:00 | Is | A | MA MB | |
| Lördag: | 10:00-10:20 | Off ice | B C | MB | Rotation |
| | 10:30-11:30 | Is | B C | MA MB | |
| | 11:00-11:20 | off ice | A | eget ansvar | Rotation |
| | 11:30-12:30 | Is | A | MA MB | |
| | 12:30-13:30 | Is | B C | MA MB | |
| | 13:30-13:50 | off ice | B C | MB | stretchgenomgång |
| | 13:30-14:30 | Is | A | MA | |
| | 14:30-14:50 | Off ice | A | MA | stretchgenomgång |
| Söndag: | 15:00-15:20 | off ice | B C | MB | Rotation |
| | 15:30-17:00 | Is | B C | MB (MA 15:30-16:25) | |
| | 16:30-16:50 | off ice | A | MA | Rotation |
| | 17:00-18:00 | Is | A | MA MB | |
| | 18:00-19:00 | Is | B C | MA MB | |
| | 19:00-20:30 | Is | A | MA MB | |