



Plan for brug af styrke i foråret 2017

Tid	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
----		Morgentræning		Morgentræning		09.00-10.30 U16 pi
15	U14 Dreng					10.15-11.15 U16 dr
				U16 Dreng		11.15-12.15 U18 dr
16	U14 Piger					
		U16 Dreng	U18 Dreng	U14 Piger		
17	Evt. Damer					
		U18 Piger		U18 Piger		
18	Herre		U14 Dreng			
		U16 Piger		Herre		
19						
			3 / 4 Damer	Evt. Damer		
20						
21						

U14 Dreng

U14 Piger

U16 Dreng

U16 Piger

U18 Dreng

U18 Piger

Herre

Damer