

# Schema träningar HT24

## MÅNDAG

tid	bana	Bana 11	Bana 12	Bana 13	Bana 14	Bana 15	Bana 16
16:30-17:00							
17.00-17.30		Junior Mixed Svart	Junior Mixed Orange	Junior Mixed Orange	Junior Mixed Grå	Junior Mixed Violett	Junior Mixed Vit
17.30-18.00		Joel Darelid	Linnea Schöldberg	Althea Lundkvist	Simon Standar	Felix Törnfeldt	Lily Friberg
18.00-18.30		Dam Serie 4A	Dam Serie 4A	Dam Serie 4A	Dam Serie 2	Dam Serie 2	Dam Serie 2
18.30-19.00							
19.00-19.30							
19.30-20.00		Dam Serie 1	Dam Serie 1	Dam Serie 1	Dam Serie 4B	Dam Serie 4B	Dam Serie 4B
20.00-20.30							
20.30-21.00							
21.00-21.30		Dam Serie 5B	Dam Serie 5B	Dam Serie 5B	Dam Serie 3	Dam Serie 3	Dam Serie 3
21.30-22.00							
22.00-22.30							

**Måndag forts.**

tid	bana	Bana 7	Bana 8	Bana 9	Bana 10
16:30-17:00					
17.00-17.30				Pojkar Solgul	Pojkar Skogsgrön
17.30-18.00				Thea Karlsson	Isabel Berg
18.00-18.30					Elit Junior Herr
18.30-19.00					Elvir Rakovic
19.00-19.30					
19.30-20.00					

**Måndag forts.**

tid	bana	Bana 1	Bana 2	Bana 3	Bana 4	Bana 5	Bana 6
17.30-18.00							
18.00-18.30		Utmanare Junior Herr			Elitserie Dam	Elitserie Dam	Elitserie Dam
18.30-19.00		Rasmus Boström					
19.00-19.30				Dam Serie 5A - Träning			
19.30-20.00				Zandra Gabrielsson			
20.00-20.30				Dam Serie 5B - Träning	Dam Serie 5A	Dam Serie 5A	Dam Serie 5A
20.30-21.00				Zandra Gabrielsson			
21.00-21.30							

# Schema träningar HT24

TISDAG

tid	bana	Bana 11	Bana 12	Bana 13	Bana 14	Bana 15	Bana 16
15.30-16.00							
16.00-16.30	Elit Dam						
16.30-17.00	<b>Sebastian Åkesson-Holm</b>	Elit Junior Dam	Flickor Svart	Flickor Indigo	Flickor Röd	Flickor Gul	
17.00-17.30		<b>Martin Appelgren</b>	Joel Krook	Joel Darelid	Tindra Ternström	Lennart Flämig	
17.30-18.00							
18.00-18.30	Herr Serie 4A	Herr Serie 4A	Herr Serie 4A	Herr Serie 2	Herr Serie 2	Herr Serie 2	
18.30-19.00							
19.00-19.30							
19.30-20.00	Herr Serie 1	Herr Serie 1	Herr Serie 1	Herr Serie 4B	Herr Serie 4B	Herr Serie 4B	
20.00-20.30							
20.30-21.00							
21.00-21.30	Herr Serie 5B	Herr Serie 5B	Herr Serie 5B	Herr Serie 3	Herr Serie 3	Herr Serie 3	
21.30-22.00							
22.00-22.30							

**Tisdag forts.**

tid	bana	Bana 7	Bana 8	Bana 9	Bana 10
16.00-16.30					
16.30-17.00				Flickor Orange	Flickor Turkos
17.00-17.30				Tage Winberg Östebo	Vincent Nordahl
17.30-18.00					
18.00-18.30					Utmanare Junior Dam
18.30-19.00					Juste Derkintyte
19.00-19.30					
19.30-20.00					

**Tisdag forts.**

tid	bana	Bana 1	Bana 2	Bana 3	Bana 4	Bana 5	Bana 6
17.30-18.00							
18.00-18.30					Elitserie Herr	Elitserie Herr	Elitserie Herr
18.30-19.00							
19.00-19.30							
19.30-20.00					Herr Serie 5A - Träning		
19.30-20.00					<b>Louise Månesköld</b>		
20.00-20.30					Herr Serie 5B - Träning	Herr Serie 5A	Herr Serie 5A
20.30-21.00					<b>Louise Månesköld</b>		Herr Serie 5A
21.00-21.30							

# Schema träningar HT24

## ONSDAG

tid	bana	Bana 11	Bana 12	Bana 13	Bana 14	Bana 15	Bana 16
11.30-12.00							
12.00-12.30							
12.30-13.00							
16.00-16.30							
16.30-17.00		Elvir Rakovic	Junior Mixed Rosa	Junior Mixed Lila	Junior Mixed Blå	Pojkar Vinröd	Pojkar Havsblå
17.00-17.30	Katrin Snorraddottir		Meja Ottosson	Isabel Berg	Lily Friberg	Celina Garcia Storränk	
17.30-18.00							
18.00-18.30		Elit Junior Herr	Elit Junior Dam	Utmanare Junior Dam	Herr Serie 6A	Herr Serie 6A	Herr Serie 6A
18.30-19.00		Elvir Rakovic	Martin Appelgren	Rasmus Boström	Herr Serie 6B	Herr Serie 6B	Herr Serie 6B
19.00-19.30							
19.30-20.00		Utmanare Junior Herr	Utmanare Herr				
20.00-20.30		Rasmus Boström	Carl Petersson		Dam Serie 6A	Dam Serie 6A	Dam Serie 6A
20.30-21.00							
21.00-21.30							Onsdag Mixed
21.30-22.00					Rasmus Boström	Rasmus Boström	
22.00-22.30							

**Onsdag forts.**

tid	bana	Bana 7	Bana 8	Bana 9	Bana 10
16.00-16.30					
16.30-17.00		Onsdag Mixed	Onsdag Mixed	Onsdag Mixed	Onsdag Mixed
17.00-17.30		Rasmus Boström	Tyra Rask	Sarka Gaisler	Paul Janzen
17.30-18.00					
18.00-18.30					

**Onsdag forts.**

tid	bana	Bana 1	Bana 2	Bana 3	Bana 4	Bana 5	Bana 6
11.30-12.00							
12.00-12.30		Beachvolley 65+	Beachvolley 65+				
12.30-13.00		Dick von Martens	Sarka Gaiser				
16.30-17.00							
17.00-17.30							
17.30-18.00							
18.00-18.30							
18.30-19.00							
19.00-19.30							
19.30-20.00							
20.00-20.30							

Herr Serie 6A Träning  
**Zandra Gabrielsson**

Herr Serie 6B Träning  
**Zandra Gabrielsson**

Dam Serie 6A Träning  
**Zandra Gabrielsson**

# Schema träningar HT24

TORSDAG

tid	bana	Bana 11	Bana 12	Bana 13	Bana 14	Bana 15	Bana 16
16.30-17.00							
17.00-17.30		Flickor Blå	Flickor Vit	Flickor Marinblå	Flickor Lila	Flickor Grön	Flickor Ljusgrön
17.30-18.00		Anderson Lima	Isabel Berg	Vera-Linh Olausson	Tindra Ternström	Niklas Wermelin	Jenny Törngren
18.00-18.30		Dam Violet	Dam Oliv	Dam Magenta	Dam Grön	Herr Vinröd	Herr Rosa
18.30-19.00		Ludvig Simonsson	Johan Bryntesson	Niklas Wermelin	Thea Karlsson	Josua Ernvik	Linda Wallander
19.00-19.30							
19.30-20.00		Dam Orange	Dam Cyan	Dam Röd	Dam Turkos	Herr Brun	Herr Indigo
20.00-20.30		Johan Bryntesson	Ina Hüttenberger	Patrick Tilly	Hanna Jageklint	Eskil Nord	Josua Ernvik
20.30-21.00							
21.00-21.30		Dam Grå	Dam Lila	Dam Gredelin	Dam Blå	Dam Korall	Herr Grön
21.30-22.00		Patrick Tilly	Owais Shahid	Per Ljunggren	Anders Göranson	Malin Nilsson	Anderson Lima
22.00-22.30							

Torsdag forts.

tid	bana	Bana 7	Bana 8	Bana 9	Bana 10
16.30-17.00					
17.00-17.30					Flickor Grå
17.30-18.00					Thea Karlsson
18.00-18.30					Herr Gul
18.30-19.00					Rasmus Boström
19.00-19.30					
19.30-20.00				Herr Svart	Herr Limegrön
20.00-20.30				Oskar Nilzén	Ludvig Simonsson
20.30-21.00					
21.00-21.30		Herr Beige	Herr Röd	Herr Vit	Herr Skogsgrön
21.30-22.00		Alexander Andreasson	Oskar Nilzén	Josua Ernvik	Johan Bryntesson
22.00-22.30					

# Schema träningar HT24

## LÖRDAG

tid	bana	Bana 11	Bana 12	Bana 13	Bana 14	Bana 15	Bana 16
08.30-09.00							
09.00-09.30		Elit Herr	Elit Dam	Utmanare Junior Herr	Utmanare Herr	Herr Lila	Dam Vit
09.30-10.00		Elvir Rakovic	Sebastian Åkesson-Holm	Rasmus Boström	Carl Petersson	Meja Ottosson	Tyra Rask
10.00-10.30							
10.30-11.00							
11.00-11.30		Elit Junior Herr	Elit Junior Dam	Utmanare Junior Dam	Dam Gul	Dam Röd	Dam Turkos
11.30-12.00		Elvir Rakovic	Martin Appelgren	Rasmus Boström	Jonathan Nilsson	Anderson Lima	Ray Hage
12.00-12.30					David Sundkvist		
12.30-13.00							
13.00-13.30							

**Lördag forts.**

tid	bana	Bana 7	Bana 8	Bana 9	Bana 10
10.30-11.00					
11.00-11.30					
11.30-12.00					
12.00-12.30					
12.30-13.00					
13.00-13.30					

Herr Svart

Jenny Strålman

# Schema träningar HT24

## SÖNDAG

tid	bana	Bana 11	Bana 12	Bana 13	Bana 14	Bana 15	Bana 16
09.30-10.00							
10.00-10.30		Volleybompa (varannan sönd)					
10.30-11.00		Föräldrar skiftar					
11.00-11.30				Herr Serie 11B Träning <b>Alexander Annerstedt</b>			
11.30-12.00				Herr Serie 11A Träning <b>Carlos Martin Österdahl</b>	Herr Serie 11B	Herr Serie 11B	Herr Serie 11B
12.00-12.30		Nybjörjare Mixed Gul		Herr Serie 10B Träning <b>Carlos Martin Österdahl</b>	Herr Serie 11A	Herr Serie 11A	Herr Serie 11A
12.30-13.00		<b>Alexander Annerstedt</b>		Herr Serie 10A Träning <b>Meja Ottosson</b>	Herr Serie 10B	Herr Serie 10B	Herr Serie 10B
13.00-13.30				Herr Serie 9B Träning <b>Meja Ottosson</b>	Herr Serie 10A	Herr Serie 10A	Herr Serie 10A
13.30-14.00		Nybjörjare Mixed Lila	Nybjörjare Dam Grön	Herr Serie 9A Träning <b>Anders Göranson</b>	Herr Serie 9B	Herr Serie 9B	Herr Serie 9B
14.00-14.30		<b>Alexander Annerstedt</b>	Tage Winberg Östebo	Dam Serie 8B Träning <b>Anders Göranson</b>	Dam Serie 8B	Dam Serie 8B	Dam Serie 8B
14.30-15.00				Herr Serie 8A Träning <b>Meja Ottosson</b>	Dam Serie 8A	Dam Serie 8A	Dam Serie 8A
15.00-15.30		Fortsättning Mixed Rosa	Nybjörjare Mixed Röd	Herr Serie 7B Träning <b>Meja Ottosson</b>	Dam Serie 7B	Dam Serie 7B	Dam Serie 7B
15.30-16.00		<b>Alexander Annerstedt</b>	Tage Winberg Östebo	Herr Serie 7A Träning <b>Meja Ottosson</b>	Dam Serie 7A	Dam Serie 7A	Dam Serie 7A
16.00-16.30				Herr Serie 7A Träning <b>Meja Ottosson</b>	Dam Serie 7A	Dam Serie 7A	Dam Serie 7A
16.30-17.00		Fortsättning Mixed Blå	Nybjörjare Mixed Orange	Herr Serie 7A Träning <b>Meja Ottosson</b>	Dam Serie 7A	Dam Serie 7A	Dam Serie 7A
17.00-17.30		Tage Winberg Östebo	Robert Öhrström	Herr Serie 7A Träning <b>Meja Ottosson</b>	Dam Serie 7A	Dam Serie 7A	Dam Serie 7A
17.30-18.00				Herr Serie 7A Träning <b>Meja Ottosson</b>	Dam Serie 7A	Dam Serie 7A	Dam Serie 7A
18.00-18.30		Fortsättning Dam Grå	Nybjörjare Mixed Turkos	Herr Serie 7A Träning <b>Meja Ottosson</b>	Dam Serie 7A	Dam Serie 7A	Dam Serie 7A
18.30-19.00		<b>Alexander Annerstedt</b>	Robert Öhrström	Herr Serie 7A Träning <b>Meja Ottosson</b>	Dam Serie 7A	Dam Serie 7A	Dam Serie 7A
19.00-19.30				Herr Serie 7A Träning <b>Meja Ottosson</b>	Dam Serie 7A	Dam Serie 7A	Dam Serie 7A
19.30-20.00		Nybjörjare Mixed Vit	Nybjörjare Mixed Svart	Herr Serie 7A Träning <b>Meja Ottosson</b>	Dam Serie 7A	Dam Serie 7A	Dam Serie 7A
20.00-20.30		<b>Alexander Annerstedt</b>	Robert Öhrström	Herr Serie 7A Träning <b>Meja Ottosson</b>	Dam Serie 7A	Dam Serie 7A	Dam Serie 7A
20.30-21.00				Herr Serie 7A Träning <b>Meja Ottosson</b>	Dam Serie 7A	Dam Serie 7A	Dam Serie 7A
21.00-21.30		Herr Serie 7A	Herr Serie 7A	Herr Serie 7A	Dam Serie 6B	Dam Serie 6B	Dam Serie 6B
21.30-22.00							

Söndag forts.		Bana 4	Bana 5	Bana 6	Bana 7
15.30-16.00					
16.00-16.30					Dam Serie 8B Träning <b>Meja Ottosson</b>
16.30-17.00					Dam Serie 8A Träning <b>Sanna Nyman/Malin Nilsson</b>
17.00-17.30		Herr Serie 9A	Herr Serie 9A	Herr Serie 9A	Dam Serie 7B Träning <b>Sanna Nyman/Malin Nilsson</b>
17.30-18.00					Dam Serie 7A Träning <b>Sanna Nyman/Malin Nilsson</b>
18.00-18.30		Herr Serie 8B	Herr Serie 8B	Herr Serie 8B	Dam Serie 6B Träning <b>Sanna Nyman/Malin Nilsson</b>
18.30-19.00					
19.00-19.30		Herr Serie 8A	Herr Serie 8A	Herr Serie 8A	
19.30-20.00					
20.00-20.30		Herr Serie 7B	Herr Serie 7B	Herr Serie 7B	
20.30-21.00					
21.00-21.30					
21.30-22.00					