

Vecka: 12 Singel

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
9:00-10:30	9:00-10:30	9:00-10:30	9:00-10:30	9:00-10:30		FM
<u>EC Träning</u> MB AK	<u>EC Träning</u> Tempo Defensiv AK, PK	<u>EC Träning</u> Offensiv Defensiv AK, AT	<u>EC Träning</u> Fotarbete Tempo racket AK, AT	<u>EC Träning</u> Offensiv Defensiv AK, PK		<u>Uthållighet</u> Löpning 6-8 km
15:00-?	14:30-16:00	14:30-16:00	14:30-?	EM		EM
<u>UP</u> Styrka Eget program	<u>EC Träning</u> Defensiv Teknik AK	<u>EC Träning</u> Matcher AK	<u>Ec Träning</u> Offensiv Teknik			<u>Badminton</u> Teknik 60 min

Vecka: 12 Dubbel

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
9:00-10:30	9:00-10:30	9:00-10:30	9:00-10:30	9:00-10:30		FM
<u>EC Träning</u> MB AK	<u>EC Träning</u> Tempo Offensiv AK, PK	<u>EC Träning</u> Halvdistan Nät AK, AT	<u>EC Träning</u> Fotarbete Tempo racket AK, AT	<u>EC Träning</u> Offensiv Defensiv AK, PK		<u>Uthållighet</u> Löpning 6-8 km
15:00-?	14:30-16:00	14:30-16:00	14:30-?	EM		EM
<u>UP</u> Styrka Eget program	<u>EC Träning</u> Flackt Defensiv AK	<u>EC Träning</u> 2-2 AK	<u>Ec Träning</u> Offensiv/flackt			<u>Badminton</u> Teknik 60 min

