



Schema gruppträning (GT) vt-2026

Vecka	Torsdag 9.30-10.30	Torsdag 10.45-11.30
2	Matta/styrka	Bassäng/kondition
3	Station/idrott	Kondition
4	*Teknik/Boll	Bassäng/kondition
5	Kondition	Yoga
6	Matta/styrka	Bassäng/kondition
7	Station/idrott	Kondition
8	*Teknik/boll	Bassäng/kondition
9	Kondition	Yoga
10	Matta/styrka	Bassäng/kondition
11	Station	Kondition
12	*Teknik/Boll	Bassäng/kondition
13	Kondition	Yoga
14	Skärtorsdag ingen träning	
15	Station	Kondition
16	*Teknik/Boll	Bassäng/kondition
17	Kondition	Yoga
18	Matta/styrka	Bassäng/kondition
19	Station	Kondition
20	RÖD DAG	
21	Kondition	Yoga
22	Matta/styrka	Bassäng/kondition
23	Station	Kondition
24	*Teknik/Boll	Bassäng/kondition

*TRÄNINGEN BÖRJAR DESSA DAGAR REDAN 9.15 PGA BOKNING I BOLLHALLEN