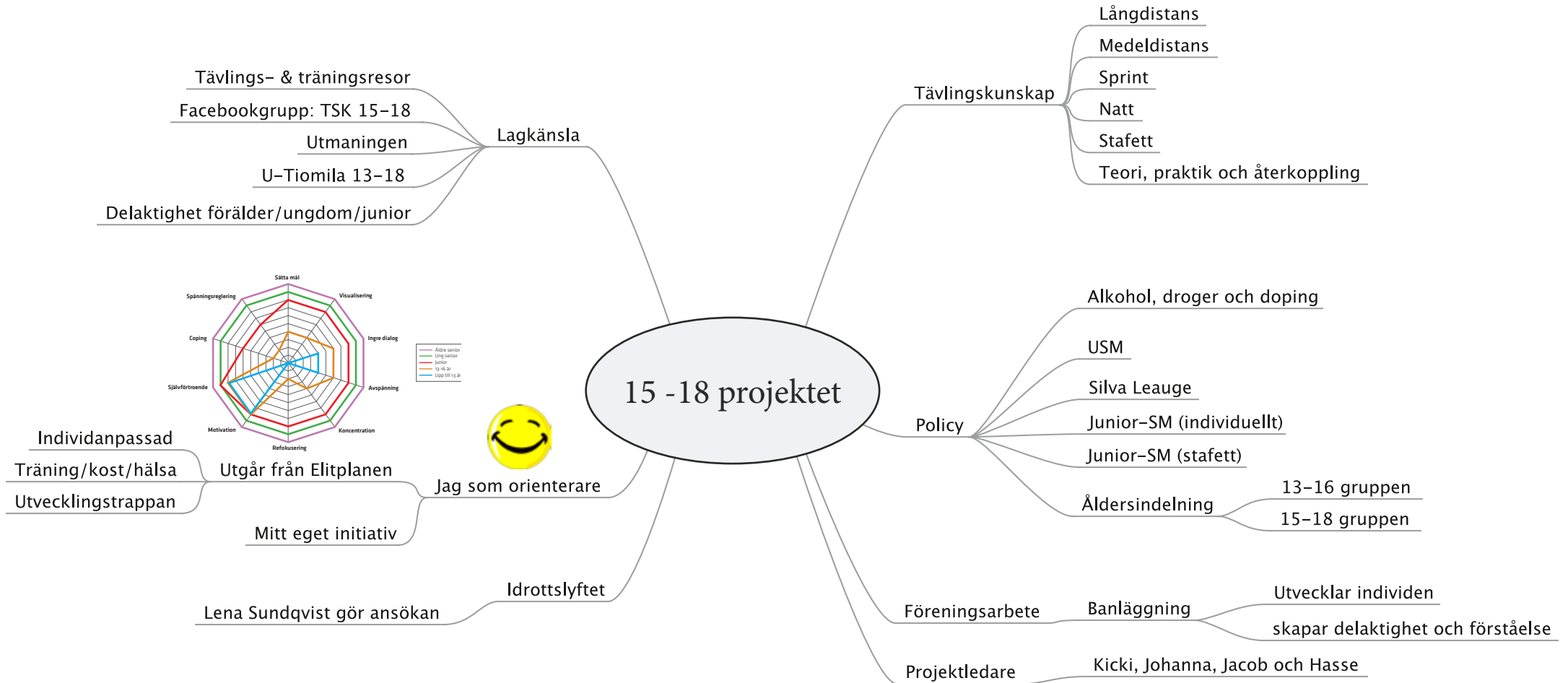
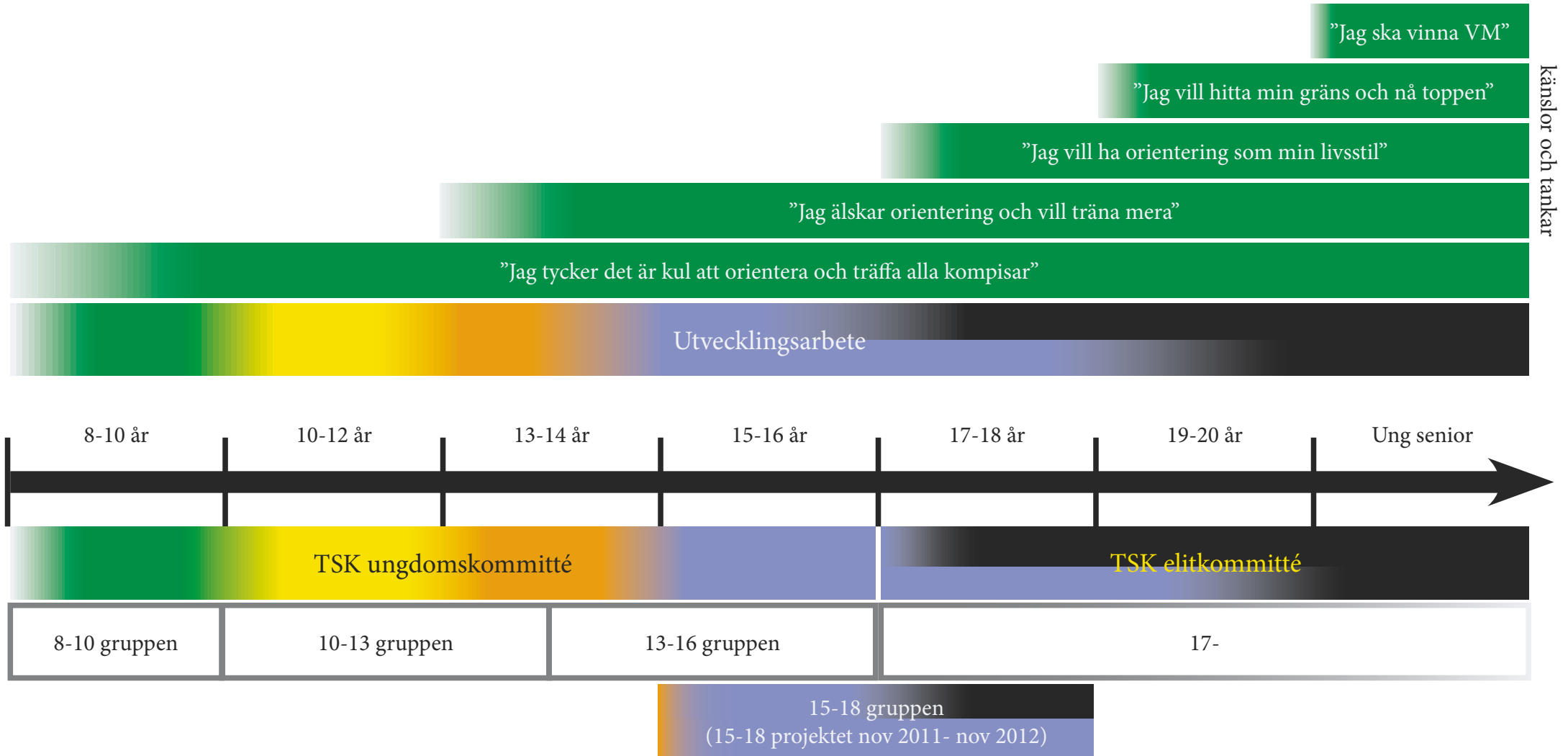


# 15-18 projektet, tankekartan



# 15-18 projektet



# Träningar och aktiviteter

*Vinterträning*

## Träningsfördelning (november - februari)

måndag: Backrunda, styrka, (innebandy)

tisdag: träning enligt nuvarande fördelning.

**onsdag: 15-18 projektet Mila-by-night 5 ggr**

torsdag: Natträven, Nattugglan, stads-Ol, snöpuls eller skidor

fredag:-

**lördag: 15-18 projektet (teori, praktik, träning)**

söndag: Långpass

