




# LEKSAND

Söndag    Måndag    Tisdag    Onsdag    torsdag    Fredag    Lördag

06.30		FRUKOST 06.30				
07.00			FRUKOST 07.00			
07.30		ISPASS		FRUKOST 07.30		
08.00	VÄLKOMNA	FRUKOST 08.00	07.30-08.20	FYS	FRUKOST 08.00	FRUKOST 08.00
08.30	TILL LYSEKIL		ISPASS	08.00-08.50		STÄD/LOGI
09.00		FYS	BAD	08.30-09.20	FYS	08.30-09.15
09.30		09.00-09.50	09.00-10.00		ISPASS	09.00-09.50
10.00			FYS	09.30-10.20		AVSLUTNING
10.30		ISPASS	LUNCH 10.30	10.00-10.50	ISPASS	10.00
11.00		10.30-11.20	FYS		LUNCH 11.00	10.30-11.20
11.30			11.00-11.50	LUNCH 12.00		MATCH
12.00	FRIÅKNING	LUNCH 12.30		TEORI	LUNCH 12.30	11.30-12.20
12.30	INSKRIVNING		TEKNIK	12.00-12.45		
13.00	12.00-13.00	TEORI	ISPASS	12.30-13.20	TEORI	LUNCH 13.00
13.30	INVIGNING	13.00-13.45	13.00-13.50	TEKNIK	13.00-13.45	
14.00			ISPASS	13.30-14.20		KÖR FÖRSIKTIGT
14.30		TEKNIK	TEKNIK	14.00-14.50	TEKNIK	HEM
15.00		14.30-15.20	14.30-15.20	ISPASS	14.30-15.20	
15.30	MIDDAG 15.30		TEORI	15.00-15.50		
16.00		ISPASS	MIDDAG 16.00	15.30-16.15	ISPASS	
16.30		16.00-16.50		MIDDAG 16.30	16.00-16.50	
17.00			MIDDAG 17.00			
17.30	ISPASS	MIDDAG 17.30	MATCH	BOLLSPEL	MIDDAG 17.30	
18.00	17.30-18.15		17.30-18.20	17.30-18.20		
18.30		BOLLSPEL		AKTIVITET	BOLLSPEL	
19.00		18.30-19.20		BIO	18.30-19.20	
19.30			18.30-20.30	SMÅLAGSSPEL		
20.00		KVÄLLSMÅL 20.00		19.30-20.20		
20.30		SMÅLAGSSPEL			LEDARMATCH	
21.00	KVÄLLSMÅL 21.00	20.30-21.20		KVÄLLSMÅL 21.00	20.30-21.20	
21.30		KVÄLLSMÅL 21.30		KVÄLLSMÅL 21.30	KVÄLLSMÅL 21.30	
22.00						

# MV LEKSAND

Söndag    Måndag    Tisdag    Onsdag    torsdag    Fredag    Lördag

06.30	VÄLKOMNA		FRUKOST 06.30				
07.00	TILL LYSEKIL			FRUKOST 07.00			
07.30			ISPASS		FRUKOST 07.30		
08.00		FRUKOST 08.00	07.30-08.20		FYS	FRUKOST 08.00	FRUKOST 08.00
08.30				ISPASS	08.00-08.50		STÄD/LOGI
09.00		FYS	BAD	08.30-09.20		FYS	08.30-09.15
09.30		09.00-09.50	09.00-10.00		ISPASS	09.00-09.50	
10.00	ISPASS MV			FYS	09.30-10.20		AVSLUTNING
10.30	10.00-10.50	ISPASS	LUNCH 10.30	10.00-10.50		ISPASS	10.00
11.00	ISPASS MV	10.30-11.20				10.30-11.20	
11.30	11.00-11.50	MV TRÄNING	MV TRÄNING	MV TRÄNING	MV TRÄNING	MV TRÄNING	MATCH
12.00	MELLANMÅL	11.30-12.20	11.30-12.20	11.30-12.20	11.30-12.20	11.30-12.20	11.30-12.20
12.30	INSKRIVNING						
13.00	12.30-13.30	LUNCH 13.00	ISPASS	LUNCH 13.00	LUNCH 13.00	LUNCH 13.00	LUNCH 13.00
13.30	INVIGNING		13.00-13.50				
14.00				ISPASS			
14.30		TEKNIK	TEKNIK	14.00-14.50		TEKNIK	
15.00		14.30-15.20	14.30-15.20		ISPASS	14.30-15.20	
15.30	MIDDAG 15.30			TEORI	15.00-15.50		
16.00		ISPASS	MIDDAG 16.00	15.30-16.15		ISPASS	
16.30		16.00-16.50			MIDDAG 16.30	16.00-16.50	
17.00				MIDDAG 17.00			
17.30	ISPASS	MIDDAG 17.30	MATCH		BOLLSPEL	MIDDAG 17.30	
18.00	17.30-18.15		17.30-18.20		17.30-18.20		
18.30		BOLLSPEL		AKTIVITET		BOLLSPEL	
19.00		18.30-19.20		BIO		18.30-19.20	
19.30				18.30-20.30	SMÅLAGSSPEL		
20.00			KVÄLLSMÅL 20.00		19.30-20.20		
20.30		SMÅLAGSSPEL				MATCH	
21.00	KVÄLLSMÅL 21.00	20.30-21.20			KVÄLLSMÅL 21.00	20.30-21.20	
21.30		KVÄLLSMÅL 21.30		KVÄLLSMÅL 21.30		KVÄLLSMÅL 21.30	
22.00							


KÖR FÖRSIKTIGT

HEM



# FÄRJESTAD

Söndag    Måndag    Tisdag    Onsdag    torsdag    Fredag    Lördag


06.30			FRUKOST 06.30			
07.00				FRUKOST 07.00		
07.30	FRUKOST 07.30		ISPASS		FRUKOST 07.30	FRUKOST 07.30
08.00	<b>VÄLKOMNA</b> FYS	FRUKOST 08.00	07.30-08.20		FYS	STÄD/LOGI
08.30	<b>TILL LYSEKIL</b> 08.00-08.50			ISPASS	08.00-08.50	08.00-08.45
09.00		FYS	BAD	08.30-09.20		
09.30	ISPASS	09.00-09.50	09.00-10.00		ISPASS	
10.00	09.30-10.20			FYS	09.30-10.20	
10.30		ISPASS	LUNCH 10.30	10.00-10.50		MATCH
11.00	LUNCH 11.00	10.30-11.20	FYS		LUNCH 11.00	10.30-11.20
11.30			11.00-11.50	LUNCH 11:30		
12.00	<b>FRIÅKNING</b>	TEORI	LUNCH 12.00		TEORI	AVSLUTNING
12.30	INSKRIVNING	12.00-12.45		TEKNIK	12.00-12.45	12.00
13.00	12.00-13.00		TEORI	ISPASS	12.30-13.20	LUNCH 12.45
13.30	<b>INVIGNING</b>	TEKNIK	13.00-13.45	13.00-13.50		TEKNIK
14.00		13.30-14.20		ISPASS	13.30-14.20	<b>KÖR FÖRSIKTIGT</b>
14.30		TEKNIK	TEKNIK	14.00-14.50		<b>HEM</b>
15.00	MIDDAG 15.00	ISPASS	14.30-15.20	14.30-15.20	ISPASS	
15.30		15.00-15.50		TEORI	15.00-15.50	
16.00		ISPASS	MIDDAG 16.00	15.30-16.15		
16.30	ISPASS	MIDDAG 16.30	16.00-16.50		MIDDAG 16.30	
17.00	16.30-17.15			MIDDAG 17.00		
17.30		BOLLSPEL	MIDDAG 17.30		BOLLSPEL	
18.00		17.30-18.20			17.30-18.20	
18.30		BOLLSPEL	AKTIVITET	SMÅLAGSSPEL		
19.00		18.30-19.20	BIO	18.30-19.20		
19.30	SMÅLAGSSPEL		18.30-20.30		MATCH	
20.00	KVÄLLSMÅL 20.00	19.30-20.20			19.30-20.20	
20.30		MATCH		KVÄLLSMÅL 20.30		
21.00	KVÄLLSMÅL 21.00	20.30-21.20	KVÄLLSMÅL 21.00		KVÄLLSMÅL 21.00	
21.30		KVÄLLSMÅL 21.30				
22.00						



| |

# MV FÄRJESTAD

Söndag    Måndag    Tisdag    Onsdag    torsdag    Fredag    Lördag

06.30	VÄLKOMNA			FRUKOST 06.30			
07.00	TILL LYSEKIL				FRUKOST 07.00		
07.30		FRUKOST 07.30		ISPASS		FRUKOST 07.30	FRUKOST 07.30
08.00		FYS 08.00-08.50	FRUKOST 08.00	07.30-08.20		FYS 08.00-08.50	STÄD/LOGI 08.00-08.45
08.30					ISPASS 08.30-09.20		
09.00			FYS 09.00-09.50	BAD 09.00-10.00			
09.30		ISPASS 09.30-10.20				ISPASS 09.30-10.20	
10.00	ISPASS MV 10.00-10.50				FYS 10.00-10.50		
10.30			ISPASS 10.30-11.20	LUNCH 10.30			MATCH 10.30-11.20
11.00	ISPASS MV 11.00-11.50						
11.30		MV TRÄNING 11.30-12.20	MV TRÄNING 11.30-12.20	MV TRÄNING 11.30-12.20	MV TRÄNING 11.30-12.20	MV TRÄNING 11.30-12.20	
12.00	MELLANMÅL						AVSLUTNING 12.00
12.30	INSKRIVNING 12.30-13.00						
13.00		LUNCH 13.00	LUNCH 13.00	ISPASS 13.00-13.50	LUNCH 13.00	LUNCH 13.00	LUNCH 12.30
13.30	INVIGNING						
14.00					ISPASS 14.00-14.50		
14.30			TEKNIK 14.30-15.20	TEKNIK 14.30-15.20			
15.00	MIDDAG 15.00	ISPASS 15.00-15.50				ISPASS 15.00-15.50	
15.30					TEORI 15.30-16.15		
16.00			ISPASS 16.00-16.50	MIDDAG 16.00			
16.30	ISPASS 16.30-17.15	MIDDAG 16.30				MIDDAG 16.30	
17.00					MIDDAG 17.00		
17.30		BOLLSPEL 17.30-18.20	MIDDAG 17.30			BOLLSPEL 17.30-18.20	
18.00							
18.30			BOLLSPEL 18.30-19.20	AKTIVITET BIO 18.30-20.30	SMÅLAGSSPEL 18.30-19.20		
19.00							
19.30		SMÅLAGSSPEL 19.30-20.20				MATCH 19.30-20.20	
20.00	KVÄLLSMÅL 20.00						
20.30			MATCH 20.30-21.20		KVÄLLSMÅL 20.30		
21.00		KVÄLLSMÅL 21.00		KVÄLLSMÅL 21.00		KVÄLLSMÅL 21.00	
21.30							
22.00			KVÄLLSMÅL 21.30				



KÖR FÖRSIKTIGT

HEM





# FRÖLUNDA

Söndag    Måndag    Tisdag    Onsdag    torsdag    Fredag    Lördag



06.30				FRUKOST 06.30		
07.00	FRUKOST 07.00				FRUKOST 07.00	FRUKOST 07.00
07.30		FRUKOST 07.30		ISPASS		STÄD/LOGI
08.00	<b>VÄLKOMNA</b>	FYS	FRUKOST 08.00	07.30-08.20		07.30-08.15
08.30	<b>TILL LYSEKIL</b>	ISPASS	08.00-08.50		ISPASS	
09.00		08.30-09.20		FYS	BAD	08.30-09.20
09.30		ISPASS	09.00-09.50	09.00-10.00		MATCH
10.00		FYS	09.30-10.20		FYS	09.30-10.20
10.30		10.00-10.50		ISPASS	LUNCH 10.30	
11.00			10.30-11.20	FYS		
11.30		LUNCH 12.00		11.00-11.50	LUNCH 12.00	AVSLUTNING
12.00	<b>FRIÅKNING</b>		TEORI	LUNCH 12.30		11.15
12.30	INSKRIVNING	TEKNIK	12.00-12.45		TEKNIK	LUNCH 12.00
13.00	12.00-13.00	12.30-13.20		TEORI	ISPASS	12.30-13.20
13.30	<b>INVIGNING</b>	TEKNIK	13.00-13.45	13.00-13.50		<b>KÖR FÖRSIKTIGT</b>
14.00		ISPASS	13.30-14.20		ISPASS	<b>HEM</b>
14.30		14.00-14.50		TEKNIK	TEKNIK	
15.00		ISPASS	14.30-15.20	14.30-15.20		
15.30	ISPASS	TEORI	15.00-15.50		TEORI	
16.00	15.30-16.15	15.30-16.15		ISPASS	MIDDAG 16.00	15.30-16.15
16.30	MIDDAG 16.30		MIDDAG 16.30	16.00-16.50		
17.00		MIDDAG 17.00			MIDDAG 17.00	
17.30			BOLLSPEL	MIDDAG 17.30	SMÅLAGSPEL	
18.00		17.30-18.20			17.30-18.20	
18.30	SMÅLAGSPEL			AKTIVITET		MATCH
19.00	18.30-19.20			BIO		18.30-19.20
19.30		MATCH	18.30-20.30			
20.00		19.30-20.20			KVÄLLSMÅL 20.00	
20.30						
21.00	KVÄLLSMÅL 20.30		KVÄLLSMÅL 20.30			KVÄLLSMÅL 20.30
21.30		KVÄLLSMÅL 20.30				
22.00						





# MV FRÖLUNDA

	Söndag	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag
06.30	VÄLKOMNA				FRUKOST 06.30		
07.00	TILL LYSEKIL	FRUKOST 07.00				FRUKOST 07.00	FRUKOST 07.00
07.30			FRUKOST 07.30		ISPASS		STÄD/LOGI
08.00			FYS	FRUKOST 08.00	07.30-08.20		07.30-08.15
08.30		ISPASS	08.00-08.50			ISPASS	
09.00		08.30-09.20		FYS	BAD	08.30-09.20	
09.30			ISPASS	09.00-09.50	09.00-10.00		MATCH
10.00	ISPASS MV	FYS	09.30-10.20			FYS	09.30-10.20
10.30	10.00-10.50	10.00-10.50		ISPASS	LUNCH 10.30	10.00-10.50	
11.00	ISPASS MV			10.30-11.20			
11.30	11.00-11.50	MV TRÄNING	MV TRÄNING	MV TRÄNING	MV TRÄNING	MV TRÄNING	AVSLUTNING
12.00	MELLANMÅL	11.30-12.20	11.30-12.20	11.30-12.20	11.30-12.20	11.30-12.20	11.15
12.30	INSKRIVNING						LUNCH 12.00
13.00	12.30-13.30	LUNCH 13.00	LUNCH 13.00	LUNCH 13.00	ISPASS	LUNCH 13.00	
13.30	INVIGNING				13.00-13.50		KÖR FÖRSIKTIGT
14.00		ISPASS				ISPASS	HEM
14.30		14.00-14.50		TEKNIK	TEKNIK	14.00-14.50	
15.00			ISPASS	14.30-15.20	14.30-15.20		
15.30	ISPASS	TEORI	15.00-15.50			TEORI	
16.00	15.30-16.15	15.30-16.15		ISPASS	MIDDAG 16.00	15.30-16.15	
16.30	MIDDAG 16.30		MIDDAG 16.30	16.00-16.50			
17.00		MIDDAG 17.00				MIDDAG 17.00	
17.30			BOLLSPEL	MIDDAG 17.30	SMÅLAGSSPEL		
18.00			17.30-18.20		17.30-18.20		
18.30		SMÅLAGSSPEL		AKTIVITET		MATCH	
19.00		18.30-19.20		BIO		18.30-19.20	
19.30		MATCH		18.30-20.30			
20.00		19.30-20.20			KVÄLLSMÅL 19.30		
20.30		KVÄLLSMÅL 20.30		KVÄLLSMÅL 20.30		KVÄLLSMÅL 20.30	
21.00	KVÄLLSMÅL 21.00		KVÄLLSMÅL 21.00				
21.30							
22.00							

# HV71

	Söndag	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag
06.30		FRUKOST 06.30				FRUKOST 06.30	FRUKOST 06.30
07.00			FRUKOST 07.00				STÄD/LOGI
07.30		ISPASS		FRUKOST 07.30		ISPASS	07.00-07.45
08.00	VÄLKOMNA	07.30-08.20		FYS	FRUKOST 08.00	07.30-08.20	
08.30	TILL LYSEKIL		ISPASS	08.00-08.50			MATCH
09.00		BAD	08.30-09.20		FYS	BAD	08.30-09.20
09.30		09.00-10.00		ISPASS	09.00-09.50	09.00-10.00	
10.00			FYS	09.30-10.20			
10.30		LUNCH 10.30	10.00-10.50		ISPASS	LUNCH 10.30	AVSLUTNING
11.00		FYS		LUNCH 11.30	10.30-11.20	FYS	10.30
11.30		11.00-11.50	LUNCH 11.00			11.00-11.50	LUNCH 11.30
12.00	FRIÅKNING			TEORI	LUNCH 12.30		
12.30	INSKRIVNING		TEKNIK	12.00-12.45			KÖR FÖRSIKTIGT
13.00	12.00-13.00	ISPASS	12.30-13.20		TEORI	ISPASS	HEM
13.30	INVIGNING	13.00-13.50		TEKNIK	13.00-13.45	13.00-13.50	
14.00			ISPASS	13.30-14.20			
14.30	ISPASS	TEKNIK	14.00-14.50		TEKNIK	TEKNIK	
15.00	14.30-15.15	14.30-15.20		ISPASS	14.30-15.20	14.30-15.20	
15.30			TEORI	15.00-15.50			
16.00	MIDDAG 16.00	MIDDAG 16.00	15.30-16.15		ISPASS	MIDDAG 16.00	
16.30				MIDDAG 16.30	16.00-16.50		
17.00			MIDDAG 17.00				
17.30		SMÅLAGSSPEL			MIDDAG 17.30	MATCH	
18.00		17.30-18.20				17.30-18.20	
18.30			MATCH	AKTIVITET			
19.00			18.30-19.20	BIO			
19.30				18.30-20.30			
20.00	KVÄLLSMÅL 20.00	KVÄLLSMÅL 20.00				KVÄLLSMÅL 20.00	
20.30			KVÄLLSMÅL 20.30	KVÄLLSMÅL 20.30	KVÄLLSMÅL 20.30		
21.00							
21.30							
22.00							

# MV HV71

	Söndag	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag
06.30	VÄLKOMNA	FRUKOST 06.30				FRUKOST 06.30	FRUKOST 06.30
07.00	TILL LYSEKIL		FRUKOST 07.00				STÄD/LOGI
07.30		ISPASS		FRUKOST 07.30		ISPASS	07.00-07.45
08.00		07.30-08.20		FYS	FRUKOST 08.00	07.30-08.20	
08.30			ISPASS	08.00-08.50			MATCH
09.00		BAD	08.30-09.20		FYS	BAD	08.30-09.20
09.30		09.00-10.00		ISPASS	09.00-09.50	09.00-10.00	
10.00	ISPASS MV		FYS	09.30-10.20			
10.30	10.00-10.50	LUNCH 10.30	10.00-10.50		ISPASS	LUNCH 10.30	AVSLUTNING
11.00	ISPASS MV				10.30-11.20		10.30
11.30	11.00-11.50	MV TRÄNING	MV TRÄNING	MV TRÄNING	MV TRÄNING	MV TRÄNING	LUNCH 11.30
12.00	MELLANMÅL	11.30-12.20	11.30-12.20	11.30-12.20	11.30-12.20	11.30-12.20	
12.30	INSKRIVNING						KÖR FÖRSIKTIGT
13.00	12.30-13.30	ISPASS	LUNCH 13.00	LUNCH 13.00	LUNCH 13.00	ISPASS	HEM
13.30	INVIGNING	13.00-13.50				13.00-13.50	
14.00			ISPASS				
14.30	ISPASS	TEKNIK	14.00-14.50		TEKNIK	TEKNIK	
15.00	14.30-15.15	14.30-15.20		ISPASS	14.30-15.20	14.30-15.20	
15.30			TEORI	15.00-15.50			
16.00	MIDDAG 16.00	MIDDAG 16.00	15.30-16.15		ISPASS	MIDDAG 16.00	
16.30				MIDDAG 16.30	16.00-16.50		
17.00			MIDDAG 17.00				
17.30		SMÅLAGSSPEL			MIDDAG 17.30	MATCH	
18.00		17.30-18.20				17.30-18.20	
18.30			MATCH	AKTIVITET			
19.00			18.30-19.20	BIO			
19.30				18.30-20.30			
20.00	KVÄLLSMÅL 20.00	KVÄLLSMÅL 20.00				KVÄLLSMÅL 20.00	
20.30			KVÄLLSMÅL 20.30	KVÄLLSMÅL 20.30	KVÄLLSMÅL 20.30		
21.00							
21.30							
22.00							

# MV-TRÄNARE

Söndag      Måndag      Tisdag      Onsdag      torsdag      Fredag      Lördag

06.30		FRUKOST 06.30	FRUKOST 06.30	FRUKOST 06.30	FRUKOST 06.30	FRUKOST 06.30
07.00						
07.30		Ispass 07.30-08.20	Ispass 07.30-08.20	Ispass 07.30-08.20	Ispass 07.30-08.20	Ispass 07.30-08.20
08.00						
08.30		Ispass 08.30-09.20	Ispass 08.30-09.20	Ispass 08.30-09.20	Ispass 08.30-09.20	MATCH 08.30-09.20
09.00						
09.30		Ispass 09.30-10.20	Ispass 09.30-10.20	Ispass 09.30-10.20	Ispass 09.30-10.20	MATCH 09.30-10.20
10.00	Ispass MV	Ispass 09.30-10.20	Ispass 09.30-10.20	Ispass 09.30-10.20	Ispass 09.30-10.20	MATCH 09.30-10.20
10.30		Ispass 10.30-11.20	Ispass 10.30-11.20	Ispass 10.30-11.20	Ispass 10.30-11.20	MATCH 10.30-11.20
11.00	Ispass MV	ISPASS MV 11.30-12.20	ISPASS MV 11.30-12.20	ISPASS MV 11.30-12.20	ISPASS MV 11.30-12.20	MATCH 11.30-12.20
11.30						
12.00	MELLANMÅL 13.00	11.30-12.20	11.30-12.20	11.30-12.20	11.30-12.20	11.30-12.20
12.30						
13.00		LUNCH 13.00	LUNCH 13.00	LUNCH 13.00	LUNCH 13.00	LUNCH 13.00
		LEKSAND	FÄRJESTAD	FRÖLUNDA	HV 71	ALLA MV

# FYSTRÄNARE

Söndag      Måndag      Tisdag      Onsdag      Torsdag      Fredag      Lördag

06.30

07.00

FRUKOST 07.00	FRUKOST 07.00	FRUKOST 07.00	FRUKOST 07.00	FRUKOST 07.00
---------------	---------------	---------------	---------------	---------------

07.30

08.00

FYS	FYS	FYS	FYS	FYS
-----	-----	-----	-----	-----

08.30

08.00-08.50	08.00-08.50	08.00-08.50	08.00-08.50	08.00-08.50
-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

09.00

FYS	FYS	FYS	FYS	FYS
-----	-----	-----	-----	-----

09.30

09.00-09.50	09.00-09.50	09.00-09.50	09.00-09.50	09.00-09.50
-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

10.00

FYS	FYS	FYS	FYS	FYS
-----	-----	-----	-----	-----

10.30

10.00-10.50	10.00-10.50	10.00-10.50	10.00-10.50	10.00-10.50
-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

11.00

FYS	FYS	FYS	FYS	FYS
-----	-----	-----	-----	-----

11.30

11.00-11.50	11.00-11.50	11.00-11.50	11.00-11.50	11.00-11.50
-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

12.00

12.30

LUNCH 12.30	LUNCH 12.30	LUNCH 12.30	LUNCH 12.30	LUNCH 12.30
-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

13.00

13.30

14.00

14.30

15.00

15.30

16.00

16.30

17.00

17.30

18.00

18.30

19.00

19.30

20.00

20.30

21.00

21.30

LEKSAND	FÄRJESTAD	FRÖLUNDA	HV 71
---------	-----------	----------	-------

22.00