

Träningen i IKHP-friidrott under sommaren 2023

Träningsgrupp	Vecka														
	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Grupp 1a (födda 2015-2016 Råslätt)	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Grupp 1b (födda 2014-2016 Sanda)	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	*	■	■
Grupp 2 (födda 2013-2014)	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Grupp 3 (födda 2011-2012)	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Grupp 4 (födda 2009-2010)	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Grupp 5 (födda -2009)	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Veterangrupp +35	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Grupp medel- och långdistans	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

- = Träning. För de som tränar hela sommaren kan andrade tider kan gälla, vilket meddelas av ledare.
- = Träning på onsdagar
- = Ingen träning

Under vecka 25 och 26 är det Sommarfriidrottsskola på Sanda och Råslätts IP.

Onsdagar mellan 17.30-19.00 är förråden på Råslätts IP öppna för den som vill träna på egen hand.

Ledare finns då på plats med det är ingen organiserad träning i de yngre grupperna.

**Vi kommer att behöva fler ledare i de yngsta grupperna för att kunna köra igång träningen till hösten*