

## Träningsider ÅS PINGIS 2011 - 2012, från ons den 14 september.



|       | Måndag                     | Tisdag | Onsdag                     | Torsdag            |                       | Fredag                  |
|-------|----------------------------|--------|----------------------------|--------------------|-----------------------|-------------------------|
| 14.30 |                            |        |                            |                    |                       |                         |
| 15.00 |                            |        |                            |                    |                       |                         |
| 15.30 |                            |        |                            |                    |                       |                         |
| 16.00 |                            |        |                            |                    |                       | Familjeträning 2)       |
| 16.30 |                            |        |                            |                    |                       | Lena/Magnus             |
| 17.00 |                            |        |                            |                    |                       |                         |
| 17.30 | Öppen träning<br>åk 4-6 3) |        | Öppen träning<br>åk 4-6 3) |                    | Utvecklings-<br>grupp |                         |
| 18.00 | Rober/Hans P               |        | Björn/Mikael K             | Öppen<br>åk 1-3 1) | Pingis-<br>skola 1)   | Björn/Michael<br>Martin |
| 18.30 | Daniel J                   |        | Daniel J                   | Robert/Mattias/    |                       |                         |
| 19.00 | Ungdomar åk 7->            |        | Ungdomar åk 7->            |                    |                       | Motionspingis           |
| 19.30 | Michael/Magnus             |        | Paul/Magnus                |                    |                       | Magnus/Björn            |
| 20.00 |                            |        |                            |                    |                       |                         |
| 20.30 |                            |        |                            |                    |                       |                         |
| 21.00 | 4)                         |        | 4)                         |                    |                       |                         |
| 22.00 |                            |        |                            |                    |                       |                         |

1) Start den 6 oktober, Pingisskola 10 veckor.

2) Start den 7 oktober.

3) Normalt avslutas träningen med 15 min lätt kondition-/styrketräning.

4) 20.45 - 21.15 kondition-/styrketräning, varannan vecka.

### Träningsstyp

Pingisskola

Öppen åk 1-3

Bästa 4:an

Öppen träning åk 4-6

Ungdomar åk 7->

Familjeträning

Utvecklingsgrupp

Motionspingis

Tid meddelas senare

### Kontaktuppgifter tränare/ledare

| Namn:             | Mobil       |
|-------------------|-------------|
| Björn Tengblad    | 073-0688381 |
| Robert Ingvarsson | 070-2174655 |
| Michael Helander  | 070-6652773 |
| Hans Paulsson     | 070-2151287 |
| Mikael Kempe      | 070-5180198 |
| Daniel Johansson  | 073-0322456 |
| Magnus Nybom      | 070-3396441 |

