**HÖSTLOVS Fotboll 28/10-2/11 IFK Luleå/Luleå SK**

**Åldrar: P och F 10, P och F 11, P och F12**

**Tidsschema**

Tiderna 9–14 alt 10–15

Förslag Schema

**Måndag:**

9.00–10 Träning Fotboll P10 P11 P12

10.00–11 Teori P10-P11-P12 (kost)

10.00–11 Träning Fotboll F10 F11 F12

11.00–12.00 Teori F10- F11- F12 (kost)

11.00-13 LUNCH Pojkar först Flickor sen

12.00-13.00 Fysträning Pojkar 3 stationer (LuleFriidrott, GYM 974, Petter P(kanske)

13.00-14.00 Fysträning Flickor 3 stationer

13–14 Träning Fotboll Pojkar

14–15 Träning Fotboll Flickor

**Tisdag:**

Samma som ovan men tvärtom tiderna

Teorin Kanske annat?? Vi kan kolla med RF/SISU om vad.

**Onsdag:**

Samma tider men enligt måndagsschema

Teorin kanske annat