

Istider grundschema 2009-2010 gäller fr. V 40.

| Måndag | Tisdag | Onsdag | Torsdag | Fredag |
|-------------------------------|---|-------------------------------|----------------------|--|
| 95 16,45-17,45 | Tekn alla./mv* 17,00-17,50 | 99 17,10-18,20 | 98 17,00-18,00 | 95 17,00-18,10 |
| (00-98) tekn.1 17,50-18,50 | J-lag 18,00-19,10 | 98-97 nivåanp. 18,30-19,50 | 97 18,10-19,10 | A-lag 18,20-19,40 |
| (98-96) tekn.2 19,00-20,10 | A-lag 19,25-20,45 | 97-95 nivåanp 20,00-21,20 | A-lag 19,20-20,40 | Match fre 18,00 27/11 Diö 4/12 Frosta |
| J-lag 20,20-21,40 | Veteran 20,55-22,10 | | J-lag 20,55-22,10 | |
| Lördagar Hockeyskola: | 10,00-11,00 grupp 1 11,00-12,15 grupp 00-99 | | | * 1 sept individuell teknik 98-94 8 sept individuell teknik 98-94 15 sept individuell teknik Målvakt 22 sept individuell teknik 98-94 29 sept individuell teknik 98-94 |
| Summa: | 99 0,55+1,10 98 1,10+0,50+1,00 97 1,10+0,50+1,00 95 1,00+1,10+1,10 J 1,20+1,10+1,15 A 1,20+1,20+1,20 | | | Målv. Träning: 6 okt Tis 17,00-17,50 3 nov 1 dec |