



Sundsvalls AIK

Träningsprogram hösten 2009 (2009-08-31 – 2009-12-22)

Tränare Höst:

Lilla Gruppen

Thomas Sandelius, (Johan Pettersson vissa måndagar)

Mellangruppen

Thomas Sandelius och Henrik Persson (måndag, onsdag)

Elitgruppen

Johan Pettersson, Tim Skoglund och Henrik Persson

Tider Höst:

Måndag

17.00-18.00 Elit gruppen

18.00-19.00 Lilla gruppen

19.00-20.15 Mellan gruppen

Tisdag

18.30-20.00 Elit gruppen

(tjejer tränar hos Skönsberg BK, tränare meddelar samtliga innan start)

Onsdag

18.00-19.00 Lilla gruppen

19.00-20.15 Mellan gruppen (endast killar)

Torsdag

17.30-19.00 Mellan gruppen

19.00-20.00 Elit gruppen

Söndag

10.00-12.00 Elit gruppen