

Träningen i IKHP-friidrott under sommaren 2019

Träningsgrupp	Vecka														
	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Grupp 1a (födda 2011-2012 Råslätt)	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Grupp 1b (födda 2010-2012 Sanda)	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Grupp 2 (födda 2009-2010)	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Grupp 3 (födda 2006-2008)	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Grupp 4 (födda 2003-2005)	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Grupp 5 (födda -2004)	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Veterangrupp +35	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Veterangrupp +65	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Grupp medel- och långdistans	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

■ = Träning. För de som tränar hela sommaren kan andra tider kan gälla, vilket meddelas av ledare.
■ = Ingen träning

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

Onsdagar mellan 18.00-19.00 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.