

Planering Seniortruppen 21/1 – 28/4 2019

Vecka 4 (21 – 27/1)

måndag	21 jan	kl. 17.30 – 19.00	Träning Tunavallen
lördag	26 jan	kl. 11.00	Fys.träning på Member 24, ligger vid Espresso House, Kriepsensg. 8

Vecka 5 (28/1 – 3/2)

måndag	28 jan	kl. 17.30 – 19.00	Träning Tunavallen
onsdag	30 jan	kl. 17.30 – 19.00	Träning Tunavallen
torsdag	31 jan	kl. 17.30 – 19.00	Träning Tunavallen, delad plan med Syrianska E-a
lördag	02 feb	kl. 11.00	Fys.träning på Member 24,

Vecka 6 (4 – 10/2)

måndag	04 feb	kl. 17.30 – 19.00	Träning Tunavallen
onsdag	06 feb	kl. 17.30 – 19.00	Träning Tunavallen
torsdag	07 feb	kl. 17.30 – 19.00	Träning Tunavallen, delad plan med Syrianska E-a
fre-lö	08-09 feb	kl.	Kick-Off IFK förening, Bosön Stockholm
lördag	09 feb	kl. 11.00	Fys.träning på Member 24

Vecka 7 (11 – 17/2)

måndag	11 feb	kl. 17.30 – 19.00	Träning Tunavallen
onsdag	13 feb	kl. 17.30 – 19.00	Träning Tunavallen
torsdag	14 feb	kl. 17.30 – 19.00	Träning Tunavallen, delad plan med Syrianska E-a
lördag	16 feb	kl. 11.00	Fys.träning på Member 24

Vecka 8 (18 – 24/2)

måndag	18 feb	kl. 17.30 – 19.00	Träning Tunavallen
onsdag	20 feb	kl. 17.30 – 19.00	Träning Tunavallen
torsdag	21 feb	kl. 17.30 – 19.00 kl. 19.30 – 20.00 kl. 20.00 – 21.00 ca	Träning Tunavallen, delad plan med Syrianska E-a Mat Vilsta Sporthotell Informationsmöte Vilsta med styrelse – sportråd – seniortruppens ledare och spelare
lördag	23 feb	kl. 14.30 – 16.30	IFK Kumla – IFK Eskilstuna , Kumla IP

Vecka 9 (25/2 – 3/3)

måndag	25 feb	kl. 17.30 – 19.00	Träning Tunavallen
onsdag	27 feb	kl. 17.30 – 19.00	Träning Tunavallen
torsdag	28 feb	kl. 17.30 – 19.00	Träning Tunavallen, delad plan med Syrianska E-a
lördag	02 mar	kl. 11.00	Fys.träning på Member 24

Vecka 10 (4 – 10/3)

måndag	04 mar	kl. 18.00 – 19.00	<u>Träning Tunavallen</u> OBS! Förkortad tid, match innan!
onsdag	06 mar	kl. 17.30 – 19.00	Träning Tunavallen
torsdag	07 mar	kl. 17.30 – 19.00	Träning Tunavallen, delad plan med Syrianska E-a
fredag	08 mar	kl. 19.15 – 21.150	IFK Eskilstuna – IK Franke , Tunavallen

Vecka 11 (11 – 17/3)

måndag	11 mar	kl. 17.30 – 19.00	Träning Tunavallen
onsdag	13 mar	kl. 17.30 – 19.00	Träning Tunavallen
torsdag	14 mar	kl. 17.30 – 19.00	Träning Tunavallen, delad plan med Syrianska E-a
lördag	16 mar	kl. 13.00 – 15.00	IFK Eskilstuna – Värmbols FC , Tunavallen

Vecka 12 (18 – 24/3)

måndag	18 mar	kl. 17.30 – 19.00	Träning Tunavallen
onsdag	20 mar	kl. 17.30 – 19.00	Träning Tunavallen
torsdag	21 mar	kl. 17.30 – 19.00	Träning Tunavallen, delad plan med Syrianska E-a
lördag	23 mar	kl. 16.00 – 18.00	Syrianska IF Kerburan - IFK Eskilstuna, Solid Park Arena.

Vecka 13 (25 – 31/3)

måndag	25 mar	kl. 18.00 – 19.00	<u>Träning Tunavallen</u> OBS! förkortad tid, match innan!
onsdag	27 mar	kl. 17.30 – 19.00	Träning Tunavallen
torsdag	28 mar	kl. 17.30 – 19.00	Träning Tunavallen, delad plan med Syrianska E-a
lördag	30 mar	kl. 13.00 -15.00	Assyriska FF - IFK Eskilstuna, Södertälje Fotboll Arena

Vecka 14 (1 – 7/4)

måndag	01 apr	kl. 17.30 – 19.00	Träning Tunavallen
onsdag	03 apr	kl. 17.30 – 19.00	Träning Tunavallen
torsdag	04 apr	kl. 17.30 – 19.00	Träning Tunavallen, delad plan med Syrianska E-a
lördag	06 apr	kl. 13.00 – 15.00	Västerås IK - IFK Eskilstuna, Solid Park Arena

Vecka 15 (8 – 14/4)

måndag	08 apr	kl. 17.30 – 19.00	Träning Tunavallen
onsdag	10 apr	kl. 17.30 – 19.00	Träning Tunavallen
torsdag	11 apr	kl. 17.30 – 19.00	Träning Tunavallen, delad plan med Syrianska E-a
lördag	13 apr	kl. 14.00 – 16.00	IFK Eskilstuna – Enhörna IF, Tunavallen Seriestart div. 3 södra Svealand!

Vecka 16 (15 – 21/4)

måndag	15 apr	kl. 17.30 – 19.00	Träning Tunavallen
onsdag	17 apr	kl. 17.30 – 19.00	Träning Tunavallen
torsdag	18 apr	kl. 17.30 – 19.00	Träning Tunavallen, delad plan med Syrianska E-a
lördag	20 apr	kl. 14.00 – 16.00	Hanvikens SK - IFK Eskilstuna, Trollbäckens IP 2 Omgång 2 div. 3 södra Svealand

Vecka 17 (22 - 28/4)

måndag	22 apr	kl. 17.30 – 19.00	Träning Tunavallen
onsdag	24 apr	kl. 17.30 – 19.00	Vi är avbokade, AFC – Östersund i allsvenskan
torsdag	25 apr	kl. 17.30 – 19.00	Träning Tunavallen, delad plan med Syrianska E-a
lördag	27 apr	kl. 14.00 – 16.00	IFK Eskilstuna – Värmdö IF, Tunavallen Omgång 3 div. 3 södra Svealand

Med vänliga hälsningar

Jaan Kuutmann
073-518 42 00