

| Måndag | A/Elit | Grupp 1 | Grupp 2 | Grupp 3 | Grupp 4 | Grupp 5 | Grupp 6 | Skridskoskolan |
|--------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------|---------|---------|----------------|
| | | | | 15.30-16.30 | | | | |
| | | 16.30-17.45 | 16.30-17.45 | | | | | |
| | SPOLNING | | | | | | | |
| | 18.00-19.30 | | | | | | | |
| FYS | 19.45-20.30 | 18:00-18:35 | 18:00-18:35 | 16:45-17:30 | | | | |

| Tisdag | A/Elit | Grupp 1 | Grupp 2 | Grupp 3 | Grupp 4 | Grupp 5 | Grupp 6 | Skridskoskolan |
|--------|----------------------------|---------|---------|-------------|-------------|-------------|---------|----------------|
| | 15.30-16.30 | | | | | | | |
| | | | | 16.30-17.45 | 16.55-17.45 | 16.55-17.45 | | |
| | 21:20-22:30 TISDAGSGRUPPEN | | | | | | | |
| FYS | Egen fys | | | 17:55-18:30 | 17:55-18:30 | 17:55-18:30 | | |

| Onsdag | A/Elit | Grupp 1 | Grupp 2 | Grupp 3 | Grupp 4 | Grupp 5 | Grupp 6 | skridskoskolan |
|--------|-------------|-------------|-------------|---------|---------|---------|---------|----------------|
| | | 15.00-16.10 | 15.00-16.10 | | | | | |
| | spolning | | | | | | | |
| | 16.20-17.40 | | | | | | | |
| FYS | 17.45-18.30 | 16:20-16:55 | 16:20-16:55 | | | | | |

| Torsdag | A/Elit | Grupp 1 | Grupp 2 | Grupp 3 | Grupp 4 | Grupp 5 | Grupp 6 | Skridskoskolan |
|---------|---------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------|-------------|----------------|
| | MORGONTRÄNING 07.10-08.10 | | | | | | | |
| | | | | 15.30-16.30 | | | | |
| | | 16.15-17.25 | 16.15-17.25 | | | | | |
| | | | | | 17.25-18.15 | | 17.25-18.15 | 17.25-18.15 |
| | 19.45-21.05 | | | | | | | |
| FYS | 19.00-19.30 | FYSSHEMA | FYSSHEMA | 16.40-17.15 | 18.25-19.00 | | 18.25-19.00 | |

| Fredag | A/Elit | Grupp 1 | Grupp 2 | Grupp 3 | Grupp 4 | Grupp 5 | Grupp 6 | Skridskoskolan |
|--------|----------------------------|-------------|-------------|---------|-------------|-------------|---------|----------------|
| | 14.00-15.00 FREDAGSGRUPPEN | | | | | | | |
| | 15.00-16.00 | | | | | | | |
| | | 16.00-16.50 | 16.00-16.50 | | | | | |
| | | | | | 16.50-17.40 | 16.50-17.40 | | |
| FYS | Stretch 30 min | | | | 16:10-16:40 | 16:10-16:40 | | |

| Söndag | A/Elit | Grupp 1 | Grupp 2 | Grupp 3 | Grupp 4 | Grupp 5 | Grupp 6 | Skridskoskolan |
|--------|----------------|----------------|----------------|----------------|-------------|-------------|-------------|----------------|
| | 08.00-09.15 | 08.00-09:15 | | | | | | |
| | Spolning | | | | | | | |
| | | | 09.30-10.35 | 09.30-10.35 | | | | |
| | | | | | 10.35-11.35 | 10.35-11.35 | | |
| | | | | | | | 11.40-12.30 | 11.40-12.30 |
| FYS | Stretch 30 min | Stretch 30 min | Stretch 30 min | Stretch 30 min | 11.50-12.25 | 11.50-12.25 | 12.45-13.15 | |