

Tid	Måndag		Tisdag		Onsdag		Torsdag		Fredag		Lördag	Tid	Söndag	
	A-plan	B-plan	A-plan	B-plan	A-plan	B-plan	A-plan	B-plan	A-plan	B-plan	Matchplan		A-plan	B-plan
18:15-19:30				P 13/14	P 10	IK Frej Innebandy	F 13/14	P 10/11	IK Frej Innebandy	IK Frej Innebandy	MATCHER	08:30-09:30	BOIL	
19:30-20.45				P 11	DJ	Dam	P 12	P 10/11	IK Frej Innebandy	IK Frej Innebandy		09:30-10:30	BOIL	
20:45-22:00				A-lag	IK Frej Innebandy	Ledare	IK Frej Innebandy	A-lag				10:30-11:30	BOIL	
<h1 style="text-align: center;">Träningsstider IK Frej innebandy</h1> <h2 style="text-align: center;">2023-2024</h2>												11:30-12:30	BOIL	
												12:45-14:00	F 17	P 17
												14:00-15:15	F 15/16	P 15/16
												15:15-16:30	F 13/14	P 13/14
												16:30-17:45	P 12	P 11
17:45-19:00		P 11												

