



MATRIS - Huvudträningsdag per ålder och idrott

Ålder räknas enligt det år högsäsongen startar

Idrott	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag
Handboll	8år	9år	10år	11år
	12år			
Gymnastik	11år	8år	9år	10år
		12år		
Innebandy	10år	11år	8år	9år
			12år	
Ishockey	9år	10år	11år	8år
				12år
Gymnastik	9år	10år	11år	8år
				12år