

Minsta utrymme, 7 x 7,5 m**Styrkedel 2,5x7,5 meter****Träningsyta 5x4,5 meter****Förråd 4,5x2,5 meter****10 kan träna samtidigt.****10-12 kan ha teori****Utrustning**

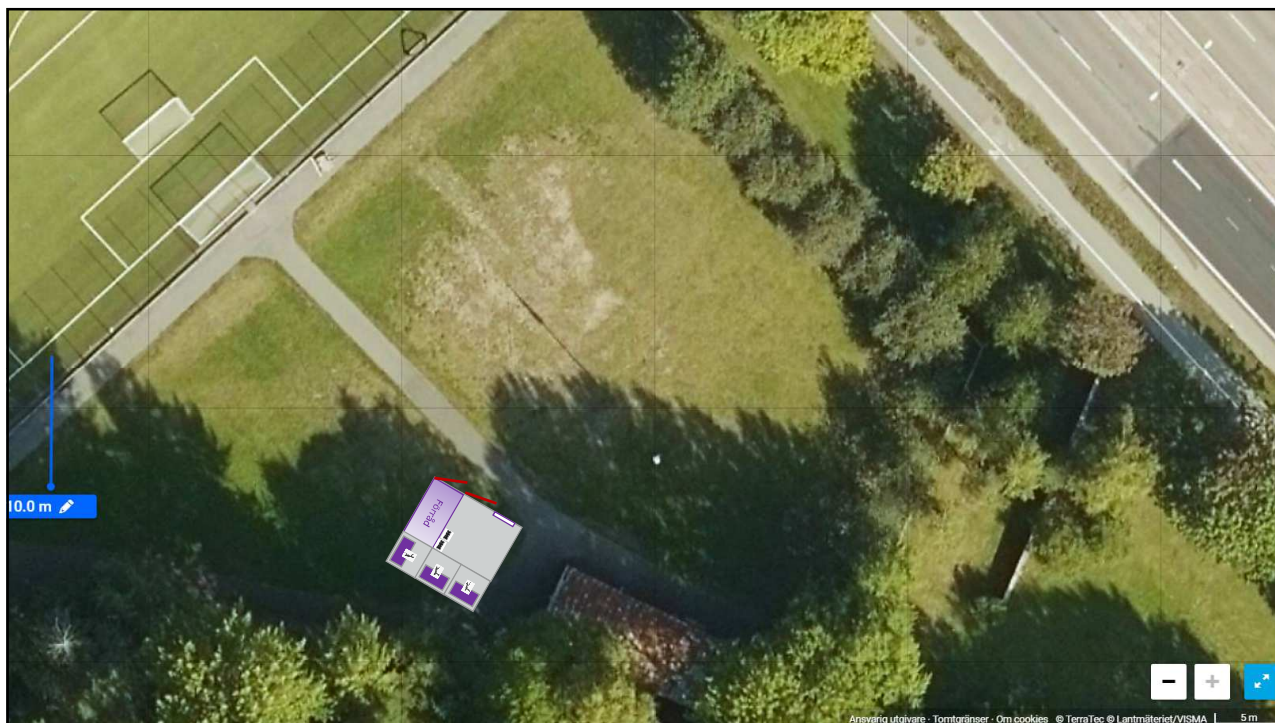
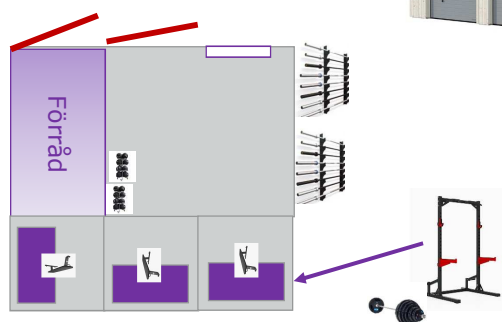
- Whyteboard
- Lyftgolv
- Träningsgolv
- 3 enkla lyfttriggar
- 2 x 20 kg av. Skivstång
- 305 kg bumper (vikter)
- 3 enkla bänkar
- 2 skivstångsrack
- 11 Skivstänger x 15 kg
- 2 Curlstänger x 7 kg
- 14 Skivstång x 6,5 kg
- 8 Slamballs
- 2 slamballställ

Minimal utr. ca 50 000 kr. Ex
golv/whyteboard = 50 000 kr.

"Garagebyggnad" kostar ca 150 000 kr
+ arbete/grund, el, värme, larm/lås etc.

Ca 150 000 kr till.

Totalt Ca 400 000 kr



Litet utrymme, 7,5 x 11 m

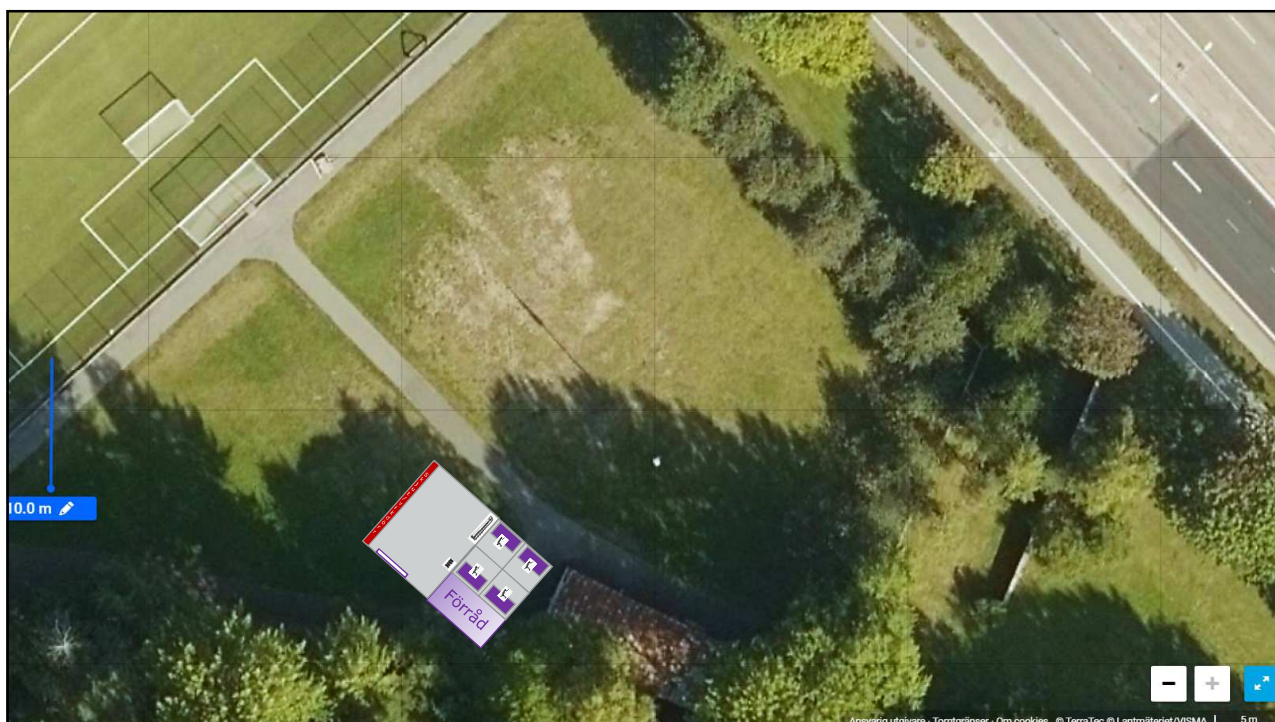
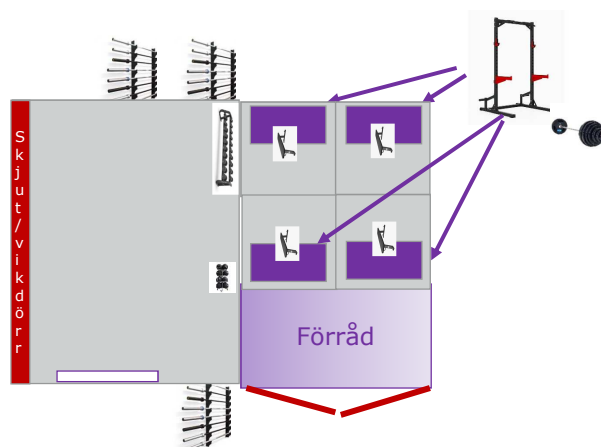
Styrkedel 5x5 meter
 Träningsyta 6x7,5 meter
 Förråd 5x2,5 meter
 Takhöjd 2.60-3 meter.

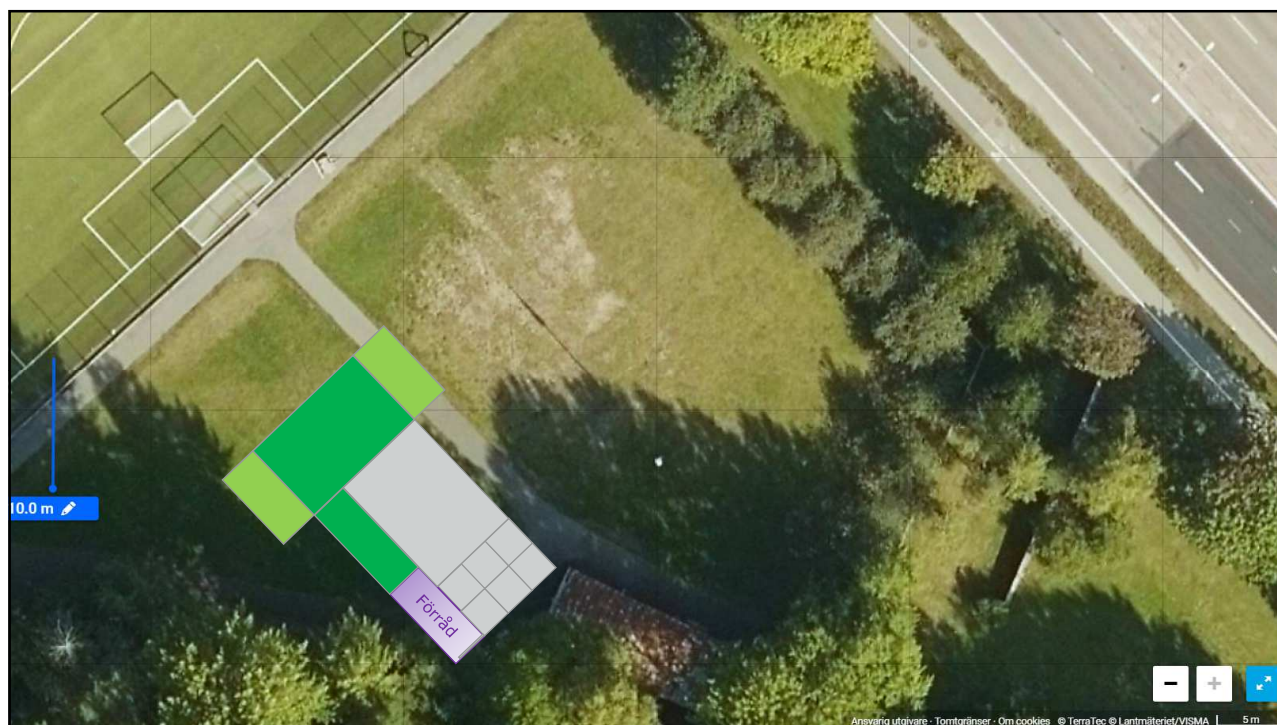
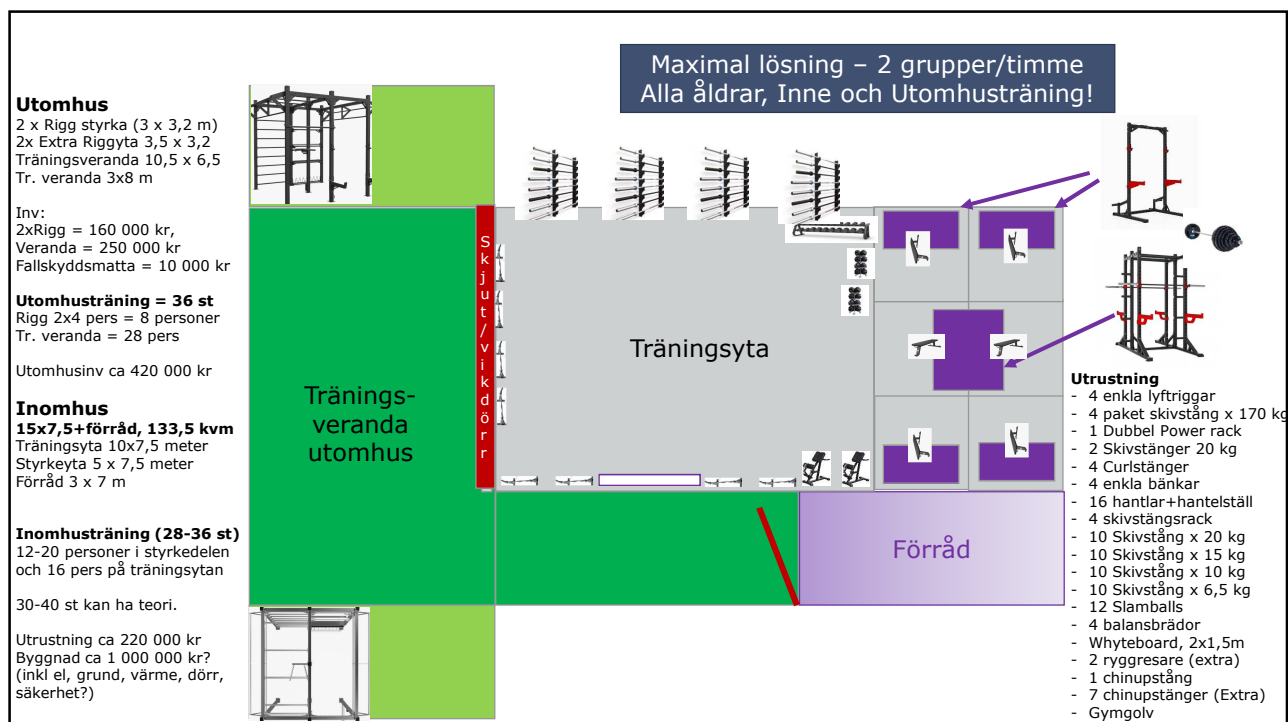
16-20 kan träna samtidigt.
 20 kan ha teori

Utrustning

- Lyftgolv
- Träningsgolv
- 4 enkla lyfttriggar
- 2 x 20 kg av. Skivstång
- 305 kg bumper (vikter)
- 4 enkla bänkar
- 8 hantlar+hantelställ
- 3 skivstångsrack
- 4 Skivstång x 20 kg
- 8 Skivstång x 15 kg
- 8 Skivstång x 10 kg
- 2 Curlstång x 7 kg
- 8 Skivstång x 6,5 kg
- 12 Slamballs
- 2 slamballställ
- 4 balansbrädor
- Whyteboard, 3x1,5m

Utrustning ex golv ca 80 000 kr.
 Gymgolv/Lyftgolv 45 000 kr – 60 000 kr
 Byggnad: ??

Mellan lösning – 1 grupp/timme



Vision 2022

- Träningsstält med konstgräs och öppningsbara stora dörrar på kortsidan.
- Styrkelokalen får fler utomhusytor
- Mer förrådsutrymme
- Flyttad flaggstång

Övrigt

- Utökad konstgräsplan för amerikansk fotboll (+7 meter, 112 meter)
- Borttagande av stängsel
- Byggande av enkel läktare
- Byggande av enkelt kameratorn
- Flytt av amerikanskt fotbollsmål
- Investering 3-10 MSEK?
 - Tält 2-6 MSEK
 - Ytterligare förråd och styrkeutrymmen - 1 MSEK
 - Konstgräs och bearbetning 1 MSEK?
 - Gummiytor och förlängt plan 1 MSEK?
 - Träläktare och filmplats. 1 MSEK?
 - Flytt av mål 30 000 kr, Rivande av stängsel 20 000 kr

