

# Træningsplan 2018/2019



Hold	Mandag	Tirsdag	Onsdag FRIDAG	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Skøjteskole		17.00 – 17.45					10.00 – 10.45
Teenbegynder		17.00 – 17.45					09.15 – 10.00
Voksenholdet	21.45 – 22.30						09.15 – 10.00
Funskate 1		16.15 – 17.00			17.15 – 18.00	08.00 – 08.40	
Funskate 2		16.15 – 17.00		15.45 – 16.30	17.15 – 18.00	08.00 – 08.40	07.30 – 08.15
Funskate 3		19.25 – 20.10				10.15 – 11.00	07.30 – 08.15
Funskate 4		19.25 – 20.10		15.45 – 16.30		10.15 – 11.00	07.30 – 08.15
K2		19.25 – 20.10		06.45 – 07.30	18.45 – 19.30	09.20 – 10.00	06.30 – 07.30
K1	21.00 – 21.45	15.30 – 16.15		06.45 – 07.30	18.45 – 19.30	09.20 – 10.00	06.30 – 07.30
M3		14.45 – 15.30		06.45 – 07.30 15.00 – 15.45	18.45 – 19.30	09.20 – 10.00	06.30 – 07.30
M2	20.15 – 21.00	15.30 – 16.15		06.00 – 06.45	18.00 – 18.45 19.45 – 20.30	08.40 – 09.20	08.30 – 09.15
M1	20.15 – 21.00	06.30 – 07.30 15.30 – 16.15		06.00 – 06.45	18.00 – 18.45 19.45 – 20.30	08.40 – 09.20	08.30 – 09.15
Eliteklasser	07.15 – 08.00 is 08.15 – 09.00 off-ice			07.30 – 08.15 is 08.30 – 09.15 is			
Solodans mini						11.00 – 11.45	
Solodans		20.10 – 21.00				11.00 – 11.45	
Lektioner		06.00 – 06.30 06.30 – 07.00 07.00 – 07.30 14.00 – 14.45 14.45 – 15.30 20.10 – 21.00		14.00 – 14.30 14.30 – 15.00 15.00 – 15.45			
Ny is					19.30 – 19.45	10.00 – 10.15	08.15 – 08.30

**M1 + M2** træner i uge 34-38-41- 46-49-2-5-9-12 kl. 06.30 – 07.30, i uge 35-39-43-47-50-3-6-10-13 kl. 07.30 – 08.15, i uge 37-40 -45-48-51-4-8-11 kl. 08.15 – 09.00.

**Funskate 2+ 3 + 4** træner i uge 34-38-41- 46-49-2-5-9-12 kl. 07.30 – 08.15, i uge 35-39-43-47-50-3-6-10-13 kl. 08.15-09.00, i uge 37-40 -45-48-51-4-8-11 kl. 06.30-07.30

**K2 + K1 + M3** træner i uge 34-38-41- 46-49-2-5-9-12 kl. 08.15 – 09.00, i uge 35-39-43-47-50-3-6-10-13 kl. 06.30-07.30, i uge 37-40 -45-48-51-4-8-11 kl. 07.30-08.15.

# Off-ice 2018/2019:



	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
<b>Skøjteskole</b>							09.30 – 09.50 Opvarmning
<b>Teenbegynder</b>							08.40 – 09.00 Opvarmning
<b>Voksenholdet</b>							08.40 – 09.00 Opvarmning
<b>Funskate 1</b>	17.30 – 18.15 Danmarksgade Skole						
<b>Funskate 2</b>	17.30 – 18.15 Danmarksgade Skole			16.45 – 17.30 Dokken bag mål			
<b>Funskate 3</b>	17.30 – 18.15 Danmarksgade Skole	18.25 – 19.10 Dokken					
<b>Funskate 4</b>	17.30 – 18.15 Danmarksgade Skole	18.25 – 19.10 Dokken		16.45 – 17.30 Dokken bag mål			
<b>K2</b>	16.30 – 17.30 Danmarksgade Skole	18.25 – 19.10 Dokken		16.45 – 17.30 Dokken bag mål			11.15 – 12.00 Danmarksgade Skole
<b>K1</b>	16.30 – 17.30 Danmarksgade Skole	18.00 – 18.45 Styrke		18.00 – 18.45 Styrke			11.15 – 12.00 Danmarksgade Skole
<b>M3</b>	16.30 – 17.30 Danmarksgade Skole	18.25 – 19.10 Dokken		16.45 – 17.30 Dokken bag mål			11.15 – 12.00 Danmarksgade Skole
<b>M2</b>		18.00 – 18.45 Styrke		18.00 – 18.45 Styrke			11.15 – 12.00 Danmarksgade Skole
<b>M1</b>		18.00 – 18.45 Styrke		18.00 – 18.45 Styrke			11.15 – 12.00 Danmarksgade Skole

