

Træningsplan 1 feb-28 mar 2018

Dag	Hal 1	Tid	Hold	Træner	Hal 2	Tid	Hold	Træner	Tid	Hold	Træner	Off-ice/ballet/styrke
Mandag												
	1	15.30-16.20	E2	N	2	15.15-16.00	E3	G				
	1	16.20-16.50	E2 + E1 skating skills/spins	N	2	16.00-16.45	M1+ M2	G				
	1	17.00-17.45	Skøjteskolen	N+ht	2	16.45-17:30	EK2	G				
	1	17.55-18:50	M1 +M2+ E1	Nadia + Grazyna								
	1	18:50-19:20	M1 +M2+ EK1 Skating skills/spins	Grazyna					18:10-18:40	EK1	selv træning	opvarming
	1	19.30-20.30	EK1	Nadia								
	1	20.30-21.30	Voksenhold	Nina+Emilie								
Tirsdag	1	15.30-16.15	F3	G	2	15.15-16.00	E2	Nadia				
	1	16.15-17.00	F1+ EK2	G	2	16.15-17.00	E1	Nadia	17.10-18.00	EK2 + E2	G	off ice
					2	17.00-18.00	M1+M2	Nadia	18.10-19.00	M1 + M2 + E1	N	off ice
Onsdag	1	15.30-16.15	E2	G	2	15.15-16.00	E3	Julie	16:30-17:00	E3	Anja	ballet
	1	16.15-17.00	E1	G	2	16.00-16.45	M1+M2	Julie	17.00-17.35	E2	Anja	ballet
	1	17.10-18.00	EK1+ M1 + M2	G+ Julie					17.35-18.15	E1 + (EK2)	Anja	ballet
									18.15-19.00	EK1+ M1+M2	Anja	ballet
Torsdag					2	14:15-15:00	Søgårdskolen	G				
					2	15:15-15:45	program	G				
					2	15.45-16.30	EK2 + E4	G + Nina				
					2	16.45-17:15	F2 program	G + Siri + Nina				
					2	17.15-18.00	F2 + F1	G + Siri + Nina	18:10-18:45	F2+F1	G+Siri+Nina	off ice
Fredag					2	15.15-16.00	E4	Julie	15:00-15:20	E3	Nadia	opvarming
	1	15.30-16.15	E3	N	2	16.15-17.00	E1	Julie				
		16.15-17.00	E2	N	2	17:00-18:30	M1 + M2	N+ Julie				
Lørdag	1	8.10-9.00	solodans	Anna Tea								
	1	9.00-9.55	E3 + E4	Nadia					10:05-10:50	E4	off ice	Nadia eller ht
	1	10.05-10.55	E1 + E2	G (+ N eller ht)					10:05-11:05	E3	Anne-Claire	ballet/pilates
	1	11.05-12.00	Skøjteskolen	N+G + ht					11:10-12:10	E1 + E2+ EK2	Anne-Claire	ballet/pilates
	1	12.10-13.00	M1+ M2 + EK1	N					13:10-14:00	M1+ M2+ EK1 + E1 dem der underviser på skøjteskolen	Anne-Claire	ballet/pilates
					2	12.25-13.10	EK2	G				
					2	13.00-13.45	F1	G				
					2	13.45-14.45	F2+F3 elementer	G+Isabella+Amalie	15:00-15:50	F3	Amalie + Isabella	off ice
Søndag					2	7.15-08:00	program	N				
					2	8.00-8.50	E1	N				
					2	8.50-9.35	EK2	N				
					2	9.50-10.45	M1 + M2	N				
					2	10.45-11.45	Familieholdet	N+ ht	11:45-12:30	M1 + M2	Nadia	off ice

Ballet/pilates kun enkelte lørdage (3 feb, måske 24 feb, 17 marts)

Solodans om lørdagen 2 gange i feb (3, 24), og 2 gange i marts (3,17), og søndag 11 feb

Der kommer ændringer på grund af skoleferie, konkurrencer, hockey stævner og/eller andre aktiviteter