

Træningsplan uge 7 2018

Dag	Hal 1	Tid	Hold	Træner	Hal 2	Tid	Hold	Træner	Tid	Hold	Træner	Off-ice/ballet/styrke
Mandag					2	14:15-15:00	Solodans II	Linus				
12-Feb					2	15:00-15:45	Solodans I	Linus				
	1	16.10-16.50	Jumps Hold II	N	2	16.00-16.45	F2	G				
	1	16.50-17.20	Jumps Hold I	N	2	16.45-17:30	F1	G				
	1	17:30-18:10	E1 + E2	N								
	1	18.10-18:55	M1 + M2	N + G								
	1	18:55-19:20	M1 +M2+ E1+EK1 Pirouetter	G								
	1	19.30-20.30	EK1	N								
	1	20.30-21.30	Voksenhold	Emilie M + Leonora								
Tirsdag					2	14.15-14.55	Solo II	Linus	14:00-14:45	I		karate
13-Feb					2	15.00-15.45	Solo I	Linus	15:05-15:50	II		karate
					2	16.00-16.40	II Piroetter /Springs	N+G				
					2	16.40-17.20	I Piroetter /Springs	N+G				
					2	17:20-18:10	M1+M2	N+G				
Onsdag	1	16.10-16.40	Basic Skate II	Leonora					15:00-15:45	II		karate
14-Feb	1	16:40-17:20	Basic Skate I	Leonora					15:45-16:30	I		karate
	1	17.30-18.15	Hold II program komponenter	Julie+G								
	1	18:15-19:00	Hold I program komponenter	Julie+G								
	1	19:10-20:00	M1+ M2+ EK1	Julie+G								
Torsdag												
15-Feb					2	15:15-16:00	F3	G				
					2	16.00-17.00	F2	G + Leonora				
					2	17:15-18:00	F1 + EK2	G + Leonora				
									18:15-19:00	F2+F1	G+ Leonora	off ice
Fredag					2	15.15-16.00	E2+ E3	N+Julie				
16-Feb					2	16.00-16:50	E1 + M1	N+Julie				
					2	17:05-18:00	M1 + M2	N+Julie				
Lørdag	1	8.10-9.00	E2	N								
17-Feb	1	9.00-9.55	E3 + E4	N								
	1	10.05-10.55	E1 + EK2	G + N								
	1	11.05-12.05	M1 + M2	N + G								
	1	12.05-13.00	EK1	N								
					2	12.25-13.15	F1	G				
					2	13.15-14.00	F2	G + Amalie				
					2	14:00-14.45	F3	G + Amalie	15:00-15:45	F3	Amalie	off ice
Søndag												
18-Feb					2	8.00-8.45	E4	N				
					2	8.45-9.35	EK2 + E1	N				
					2	9.50-10.45	M2	N				
					2	10.45-11.45	M1	N				

Gruppe I - M1, M2, EK1, E1  
 Gruppe II - E2, EK2, E3