

Træningsplan 3. april til 30. april

Dag	HAL	TID	HOLD	TRÆNER	TID	OFF ICE	Træner
Mandag	2	15.15-16.00	E3 + E2	Nadia + Yuri (Grazyna)			
	2	16.00-17.00	M1+ M2+ E1	N+ Yuri (Grazyna)			
	2	17.15-18.00	Skøjteskolen	N+ ht			
					17:15-18:00	M1+ M2 off ice	Yuri (Grazyna)
Tirsdag							
	2	15.15-16.00	E2 + program	Nadia+ Yuri (Grazyna)			
	2	16.15-17:15	M1+M2	Nadia + Yuri (Grazyna)			
					18.15-19.00	E1	Yuri (Nadia)
Onsdag	2	15.15-16.00	E2+ EK2	Nadia + Yuri			
	2	16.00-16.45	E3 + EK3	Nadia+ Julie	16:10-16:50	E2+EK2 off ice (kun til og med 24 apr)	Yuri
	2	17:00-17.45	E1+ M2 + gæster	Yuri + Julie	16:55-17:35	E3+EK3 off ice (kun til og med 24 apr)	Nadia
	2	17:45-18.30	M1 + M2 + program	Nadia+ Julie + Yuri			
					18:45-19:15	EK1 opvarming (kun til og med 24 apr)	Yuri eller Nadia
	2	18:45-19:30	M1 + gæster + program	Nadia (eller Yuri) + Julie			
	2	19.30-20.30	EK1 + gæster+ program	Julie + Yuri			
	2	20.30-21.30	Voksenhold	Nina + Emilie M			
Torsdag	2	15:15-16:00	Søgårdskolen	Anna Frejlev			
	2	16.15-17.10	EK2 + EK3 + F1	Yuri (Grazyna) + Nina + Siri B			
	2	17.10-18.00	F3+F2	Yuri (Grazyna) + Nina + Siri B	18.15-19.00	F2+F3	Yuri (Grazyna) + Nina+ Siri B
Fredag	2	14.15-15.00	Program	Nadia+Julie	14:30-14:50	E3 opvarming (kun til og med 20 apr)	Yuri
	2	15.00-15:45	E3+ program	Nadia+ Julie	15:00-15:30	E2 opvarming (kun til og med 20 apr)	Yuri
	2	15.45-16:45	E1 + E2	Nadia+ Julie + Yuri			
	2	17:00-18:00	M1+ M2	Nadia+ Julie	16:55-17:45	E1 off ice (rotator en gang i april) kun til og med 20 apr	Yuri
					18:10-19:00	M1 + M2 off ice (rotator en gang i april) kun til og med 20 apr	Yuri
Lørdag	2	08.00-08.50	E2 + E3	Nadia+ Yuri (Grazyna)	9:00-10:00	E2+ E3 pilates/ballet	Anne Claire
	2	08.50-09.40	E1 + M2	Nadia+ Yuri (Grazyna)	10:00-10:55	E1 + EK2 pilates/ballet	Anne Claire
	2	09.55-10.50	M1 + M2	Nadia+ Yuri (Grazyna)	11:05-12:00	M2 +M1 + EK1 pilates/ballet	Anne Claire
	2	11.05-12.00	Skøjteskolen	Nadia+ ht			
	2	12.15-13.00	M1+EK1	Nadia+ Yuri (Grazyna)			
Søndag	2	13.15-14.00	Familiehold	Yuri (Grazyna) +ht			
	2	14.15-15.00	F1+EK2 + EK3	Yuri (Grazyna) + Nina + (1 ht)			
	2	15.15-16:00	M1 + M2+ gæster	Yuri (Grazyna)			
	2	16.00-16:45	E1 + gæster	Yuri (Grazyna)	15:30-16:20	F1+ EK2+ EK3	Nina + 1 ht
	2	17:00-17:45	F2+ F3	Yuri (Grazyna) + Nina+ Leonora eller Linus			
	2	17.45-18.30	Solodans	Ana Tea + ht			

Lukkedag på stadion: 27 april

Pilates om lørdagen med Anne-Claire: to gange i april: 7 og 21

Skøjteskolen konkurrencen mandag 30 april

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