

Træningsplan 7 maj-24 juni

Dag	HAL	TID	HOLD	TRÆNER	TID	OFF ICE	Træner
Mandag	2	15.15-16.00	E3 + E2	Nadia + Grazyna			
	2	16.15-17.00	M1+ M2+ E1	Nadia+ Grazyna			
	2	17.15-18.00	M1+ M2+ EK1	Nadia+ Grazyna			
					18:15-19:00	EK1 smidighed/condi	Grazyna
Tirsdag	2	15.15-16.00	E2 + program	Nadia+ Grazyna			
	2	16.15-17:15	M1+M2	Nadia	16:15-17:00	E2 off ice	Grazyna
	2	17.15-18.00	E1+EK2	Nadia + Grazyna	18.15-19.00	E1+M1+M2 off ice	Nadia
Onsdag	2	15.15-16.00	E2 + EK2	Nadia + Julie			
	2	16.00-16.45	E3 + EK3	Nadia+ Julie			
	2	17:00-17.45	E1+ M2 + gæster	Nadia+ Julie			
	2	17:45-18.30	M1 + M2	Nadia+ Julie			
	2	18:45-19:30	M1 + gæster + program	Nadia + Julie			
	2	19.30-20.30	EK1 + gæster	Julie			
	2	20.30-21.30	Voksenhold	Nina + Emilie M			
Torsdag	2	15:15-16:00	F3	Grazyna			
	2	16.15-17.10	EK2 + EK3	Grazyna + Nina	16:15-17:00	F3 off ice	Siri B.
	2	17.10-18.00	F2 + F1	Grazyna + Siri B + Nina	18.15-19.00	F2 + F1 off ice	Grazyna + Nina+ Siri B
Fredag	2	14.15-15.00	Program	Nadia+Julie			
	2	15.00-15:45	E3+ program	Nadia+ Julie			
	2	15.45-16:45	E1 + E2	Nadia+ Julie	16:00-16:40	E3 yoga (den sidste gang er 15 juni)	Maria Louise
	2	17:00-18:00	M1+ M2	Nadia+ Julie			
					18:10-19:00	M1 + M2 off ice/rotator	Julie
Lørdag	2	08.00-08.50	E2	Nadia	9:00-09:55	E2 + M2 pilates/ballet	Anne Claire
	2	08.50-09.50	E3 + program	Nadia+ Grazyna	10:00-10:55	E1 + EK2 pilates/ballet	Anne Claire
	2	10:05-10.50	M1+M2	Nadia+ Grazyna	11:05-12:00	M1 + EK1 pilates/ballet	Anne Claire
	2	11.05-12.00	E1 + M2	Grazyna+ Nadia			
	2	12.15-13.00	M1+EK1	Nadia+ Grazyna	08:10-08:40	E3 opvarming (off ice)	Grazyna
Søndag	2	13.15-14.00	F1	Grazyna			
	2	14.00-14.45	EK2 + EK3	Grazyna + Nina			
	2	15.00-15:45	M1 + M2 + gæster	Grazyna			
	2	16.00-16:45	E1 + gæster	Grazyna	15:30-16:20	EK2 + EK3	Nina
	2	16:45-17:30	F2 + F3	Grazyna + Nina+ Leonora/Linus			
	2	17.45-18.30	Solodans	Lucie/Silke+Linus/Leonora			

Lukkedage på stadion: 10 maj, 20-21 maj, 5 juni

Pilates om lørdagen med Anne-Claire: to gange i maj: 19 og 26 og to gange i juni: 2 og 16

Der kan komme ændringer/aflysninger på grund hockey stævner og/eller andre aktiviteter