

træningsplan 10 -30 september 2018

Dag	Hal 1	Tid	Hold	Træner	Hal 2	Tid	Hold	Træner	Tid	Hold	Træner	Off-ice/ballet
Mandag		14.15-15.00	trænermøde	N-D-G-Julia-Julie								
	1	15.30-16.05	program	Dima	2	15.15-16.00	E3 + EK3 + program	G+N + Julie				
	1	16.05-17.05	E1 + program	N + D	2	16.00-16.45	EK2 + E2	G + Julie	15.05-16.35	E1/M	Julia	rotator
	1	17.15-18.00	Skøjteskolen	N+ D+ ht	2	16.45-17.30	M1+ M2	G + Julie	17.00-17.45	EK2+EK3	Julia	off ice
	1	18.10-19.10	M1+ M2	D+N+G					18:10-19:00	EK1 konk + EK1 spotshold	Julia	off ice
	1	19.20-20.35	EK1 konk + EK1 sportshold	N+Dima					19.20-19.50	M	Julia	rotator
	1	20.35-21.30	Voksenhold	Dima+ Julia								
Tirsdag	1	15.30-16.15	F3 + EK3	G+Dima	2	15.15-16.00	Program/mærke	N	15.00-16.30	E1/M	Julia	rotator
	1	16.15-17.00	F1 + EK2	G+N	2	16.15-17.00	E1	Dima	16.35-17.15	F3	Julia	off ice
					2	17.00-18.00	M1+ M2	N+Dima	17:15-18:00	F1	Julia	off ice
									18.10-19.00	M1 + M2+ E1	Julia+Dima	off ice
Onsdag	1	15.30-16.15	E2	Julie	2	15.15-16.00	E3	Dima	16.25-17.20	E2	Anne Claire	ballet
	1	16.15-17.00	E1	Julie	2	16.00-16.45	M1+M2	Dima	17.20-18.15	E1 + (EK2)	Anne Claire	ballet
	1	17.10-18.00	EK1 konk +M1+M2	D+Julie					18.15-19.10	EK1 konk + M1+M2	Anne Claire	ballet
Torsdag		14.30-15.15	Program	Dima+G								
		15.15-16.00	Program	Dima	2	15:15-15:45	Program	G				
		16.10-17.10	E2	Dima	2	15.45-16.30	EK2 + EK3	G + Julia				
					2	16.45-17.15	F2 program	G + Julia				
					2	17.15-18.00	F2 + F1	G + D + Julia	18:10-18:55	F2	Grazyna	off ice
Fredag					2	15.15-16.00	program	Dima				
	1	15.30-16.15	E3	N + Julia	2	16.15-17.15	E1	Dima	16.25-17:10	E3	Julia	off ice
		16.15-17.00	E2	N	2	17:15-18:30	M1+M2	N+Dima	17:10-18:00	E2	Julia	off ice
									18.00-19.30	E2	Julia/Dima	rotator
									18:45-19:30	M+M2	Dima	Julia
Lørdag	1	8.10-9.00	E3	Dima + Julia								
	1	9.00-9.55	E1+ M2	Dima + Grazyna					09.10-9:55	E3	Julia	off ice
	1	10.05-10.55	E2	Dima+G					10.05-10:50	E1 + M2	Julia	off ice
	1	11.05-12.00	Skøjteskolen	Dima+G					11.05-11:50	E2	Julia	off ice
	1	12.10-13.00	M1	Dima					12.10-13.00	EK2+EK3	Julia	off ice
					2	12.25-13.15	EK1 konk + EK1 sportshold	G	13.10-13.55	M1	Julia	off ice
					2	13.15-14.00	EK2+EK3	G + Dima				
						14.15-15.00	F3 elementer	G + Amalie				
				2	15.00-15.45	F2 elementer	G + Amalie					
Søndag					2	8.00-8.50	E1	N				
					2	8.50-9.35	F1 + EK2	N + Leonora				
					2	9.50-10.45	M1+M2	N + Leonora				
					2	10.45-11.45	Familieholdet	N + ht				
					2	12:00-12.45	M1+M2	N				
					2	12.45-13:30	program E2/E3 per aftale	N				
					2	13.30-14.00	fri is	N				

OBS. E2 skal trænes om torsdagen indtil 1. okt, men om tirsdagen (kl 15.15) i stedet for torsdagen fra 1. okt

Skøjteskolen opstart 10 sep

Familieholdet opstart 16 sep