

**Træningsplan uge 42**

Dag	Hal 1	Tid	Hold	Træner	Hal 2	Tid	Hold	Træner	Tid	Hold	Træner	Off-ice/rotator
<b>Mandag</b>					2	9:00-13.00	Aktiv Efterår	Nadia + Julia+ht				
<b>15 okt</b>					2	13.15-14.00	E3 + EK3	N				
	1	16.10-17.05	E2+EK2	Dima+Grazyna					15.55-17.10	E1/M2/M1	Julia	rotator
	1	17.05-18:00	M1+ M2	Dima + Grazyna					17.15-18:00	EK2+E2	Julia	off ice
	1	18.10-18:55	M2 + E1	Dima + Grazyna					18.00-18.45	EK1 konk + EK1 spotshold	Julia	rotator
	1	18.55-19.55	M1+EK1 + Sportshold	Dima + Grazyna								
	1	20.05-21.00	Voksenhold	Dima+ Julia								
<b>Tirsdag</b>	1	18:10:19:00	F3	Grazyna	2	9:00-13.00	Aktiv Efterår	Nadia+ Julia+ht				
<b>16 okt</b>	1	19:00-20:00	E2+EK2	Grazyna	2	13.15-14.00	E1	N				
<b>Onsdag</b>	1	16.10-17.00	E3+EK3	Julie+Julia	2	16.00-16.45	M1+M2	Dima	15.00-15.50	M1+M2+E1	Julia+Dima	off ice
<b>17 okt</b>	1	17.00-18.00	M1+EK1	Julie / Dima fra 17.30	2	16.45-17.30	M2+E1	Dima	17.15-18.00	E3+EK3	Julia	off ice
									17.40-18.40	E1	Julie	rotator
<b>Torsdag</b>												
<b>18 okt</b>					2	16:00-16:30	Program	G				
					2	16.30-17:15	F2	G				
					2	17:30-18.00	F2 program	G				
					2	18.00-18.45	F1	G	18:55-19:40	F1	Grazyna	off ice
<b>Fredag</b>	1	16.10-17.00	E3 + EK3	Nadia	2	16:00-16.45	E2+EK2	D				
<b>19 okt</b>					2	16:45-17:30	E1 + M2	D+N fra kl 17:00	15.50-16.35	M2	Julia	rotator
					2	17:45-18:30	M1 + M2	D+N+Julia	16.35-17.35	M1	Julia	rotator
					2	18:30-19:15	M1+ E1	D+N				
<b>Lørdag</b>	1	8.10-9.00	E3 + EK3	Dima + Julia								
<b>20 okt</b>	1	9.00-9.50	E2 + EK2	Dima					9:10-10:00	E3 + EK3	Julia	off ice
	1	10.00-10.55	E1+M2	Dima+G					10.00-10:40	E2 + EK2	Julia	off ice
	1	11.05-12.00	Skøjteskolen	Dima+G+ht					10.40-11.10	E2	Julia	rotator
	1	12.10-13.00	M1	Dima					11.10-11.55	M1	Julia	rotator
					2	12.25-13.05	EK1 + Sportshold	G	12.10-12.55	E1	Julia	off ice
					2	13.05-13.45	F1	G	15.00-15.45	F2 + F3	Grazyna + Amalie	off ice
					2	14.00-14.45	F3 + F2	G + Amalie				
<b>Søndag</b>												
<b>21 okt</b>					2	8.00-8.50	E1 + EK1	N				
					2	8.50-9.35	EK2 + M2	N + Leonora				
					2	9.50-10.45	E3 + EK3	N				
					2	10.45-11.45	M1	N				