

Opdateret træningsplan

Dag	Hal 1	Tid	Hold	Træner	Hal 2	Tid	Hold	Træner	Tid	Hold	Træner	Off-ice/ballet
Mandag	1	14.15-15.00	trænermøde (ikke på isen)	N-D-G-Julia-Julia								
	1	15.30-16.15	en gruppe af E2 + program	Dima + (G/N/I)	2	15.15-16.00	E3 + EK3	G+N + Julie				
	1	16.05-17.05	E1 + en anden gruppe af E2 (E2 16.15-17.00)	N + D	2	16.00-16.45	EK2 + F1	G + Julie	15.05-16.35	E1/M2	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	Julia	off ice
	1	18.10-18:55	M2 + program	D+N					17.45-18.45	M1	Julia	rotator
	1	18.55-19.40	M1 + program	N+Dima					18:50-19:40	EK1 + Spotshold	Julia	off ice
	1	19.50-20.35	EK1+ Sportshold	Dima+ Julia					19.50-20.05	M1	Julia	rotator
1	20.35-21.30	Voksenhold	Dima+ Julia									
Tirsdag	1	15.30-16.15	F3	G+D/N	2	15.15-16.00	Program	N/D	15.35-16.05	M1	Julia	rotator
	1	16.15-17.00	E2 + EK2	G+N	2	16.15-17.00	M1	Dima	16.25-17.05	F3	Julia	off ice
					2	17.00-18.00	E1+ M2	N+Dima	17:15-18:00	M1	Julia	off ice
									18.00-19.00	M1	Dima	rotator
								18.10-19.00	M2+ E1	Julia	off ice	
Onsdag	1	15.30-16.15	E2	Julie	2	15.15-16.00	E3 + EK3	Dima + Julia	16.10-16.55	E3+EK3	Julia	off ice
	1	16.15-17.00	E1	Julie	2	16.00-16.45	M1+M2	Dima	16:25-17.20	E2	Anne Claire	ballet
	1	17.10-18.00	EK1 +M1+M2	D+Julie					17.20-18.00	E2	Julia	rotator
									17.20-18.15	E1 + (EK2)	Anne Claire	ballet
									18.15-18.15	E1	Julie	rotator
								18.15-19.10	EK1 + M1+M2	Anne Claire	ballet	
Torsdag					2	14.15-15.00	Søgårds skolen	G				
					2	15:15-15:45	Program	G				
					2	15.45-16.30	F2	G + (Siri B)				
					2	16:45-17:15	F2 program	G + Siri B.				
					2	17.15-18.00	F1	G + Siri B.	18:10-18:55	F1	Grazyna	off ice
Fredag					2	15.15-16.00	EK2	Dima				
	1	15.30-16.15	E3+EK3	N + Julia	2	16.15-17.15	E1	Dima	16.25-17:10	EK2	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
									18.00-18.50	E2	Julia	rotator
								18:45-19:30	M+M2	Julia+Dima	Julia	
Lørdag	1	8.10-9.00	E3 + EK3	Dima + Julia								
	1	9.00-9.50	E2	Dima					09.10-09:55	E3+EK3	Julia	off ice
	1	10.00-10.55	E1+M2	Dima+G					10.00-10:50	E2	Julia	off ice
	1	11.05-12.00	Skøjteskolen	Dima+G+ht					11.05-11:55	M2	Julia	off ice
	1	12.10-13.00	M1	Dima					12.10-13.00	E1	Julia	off ice
					2	12.25-13.05	EK1 + EK1 sportshold	G	13.10-14.00	M1	Julia	off ice
					2	13.05-13.45	EK2+F1	G + Dima	15.00-15.45	F2	Grazyna	off ice
					2	14.00-14.45	F3 + F2	G + Amalie+Siri B				
Søndag					2	8.00-8.50	EK1 + Sportshold	N				
					2	8.50-9.35	EK2 + E1	N + Leonora				
					2	9.50-10.45	M1+M2	N + Leonora				
					2	10.45-11.45	Familieholdet	N + ht				