

Træningsplan 2-26 maj 2019

Dag	HAL	TID	HOLD	TRÆNER	TID	OFF ICE	Træner
Mandag	2	15.15-16.00	E3 + E2	Dima + Nadia	15.05-15.50	rotator E1/M2	Julia
		16.00-17.00	M1+ M2	Dima + Nadia	16.10-16.55	E3	Julia
	2	17.15-18.00	E1 + program	Dima + Nadia	17.10-18.00	M1 + M2	Julia
					18.00-18.15	rotator M2	Julia
Tirsdag	2	15.15-16.00	E2 + M2	Dima + Nadia + (Grazyna program)	15.35-16.05	rotator M1	Julia
		16.15-17:15	M2 (til kl 17.15) + M1 (til kl 17.00)	Dima + Grazyna + (Nadia program)	16.10-16.55	E2	Julia
	2	17.15-18.00	E1+M1	Dima + Nadia + (Grazyna program)	17.00-18.00	rotator E2	Julia
					18.10-18.55	E1	Julia
Onsdag	2	15.15-16.00	E3 + E4	Dima + Nadia + Julia			
		16.00-16.45	E2 + M2	Dima + Nadia			
		17:00-17.45	M1+ M2	Dima + Grazyna + (Nadia program)	16.05-17.35	rotator E1/M1	Julia
		17:45-18.30	E1 + program	Julie + (Grazyna og Dima program)	17.45-18.30	EK2	Julia
		18:45-19:30	EK2 + F1	Julie + Grazyna + (Dima program)	18.30-19.20	EK1 + Sportshold	Julia
	2	19.30-20.20	EK1 + Sportshold	Dima + Julie			
	20.35-21.30	Voksenhold	Dima + Julia				
Torsdag	2	15:15-16:00	F3 + program	Grazyna + Julie			
		16.15-17.10	F2 + program	Grazyna + Julie			
	2	17.10-18.00	EK2 + F1	Grazyna + Julie	18.10-18.55	F1+EK2	Grazyna+Julie
Fredag	2	14.15-15.15	Program	Dima + Nadia	16:10-16:55	E3	Julia
		15.15-16:00	E3 + E4	Dima + Nadia + Julia	16.55-17.40	E2	Julia
	2	16:00-16:45	EK2 + E2	Dima + Nadia	17.40-18.10	rotator E2	Julia
	2	17:00-18:00	M1 + M2 + E1	Dima + Nadia	18.10-18.55	M1 + M2	Julia + Dima
				18:10-18.25	rotator E1	Julia + Dima	
Lørdag	2	08.00-08.50	E3 + E4	Dima + Julia	9:00-9:50	E4	Julia
		08.50-09.40	E2	Dima	9.50-10:50	rotator E2	Julia
	2	09.55-10.50	EK1 + Sportshold	Grazyna + (Dima program)	10.50-11.05	rotator M2	Julia
		11.05-12.00	E1 + program	Dima + Grazyna	11:10-12:00	M1 + M2	Julia
	2	12.15-13.00	M1 + M2	Grazyna + (Dima program)	12.10-13.00	E1	Julia
Søndag	2	13.15-14.00	M1	Nadia			
		14.15-15.00	M1 + M2	Nadia + Grazyna			
		15.00-15:45	EK2 + F1	Nadia + Grazyna			
	2	16.00-16:45	F2 + F3	Nadia + Grazyna + 1 ht	16.55-17.35	F2 + F3	Grazyna + 1 ht
		16:45-17:30	E1 + EK1	Nadia			
	2	17.30-18.20	Solodans				

Skøjteskolen konkurrencen holdes lørdag 4 maj kl 10.40-13.00, der kommer ændringer til træning den dag
 Sportsparke er lukket 17 maj (Store Bededag)