

Træningsplan 1-30 september 2019

Dag	Hal 1	Tid	Hold	Træner	Hal 2	Tid	Hold	Træner	Tid	Hold	Træner	Off-ice/ballet
Mandag												
	1	15.30-16.15	E2	Dima	2	15.15-16.00	E3 + program	N (G pr)	15.05-16.35	E1/M2	Julia	rotator
	1	16.15-17.05	E1 + program	G	2	16.00-16.45	EK2	N	16.25-17.20	E2	Dima	off ice
	1	17.15-18.00	Skøjteskolen	G + D + ht	2	16.45-17.30	M1+M2	N	16.55-17.40	EK2	Julia	off ice
	1	18.10-18.55	M1+M2	Dima + N					17.45-18.00	M1	Julia	rotator
	1	18.55-19.40	F1 + program	D+ (N pr)					18.50-19.40	EK1+Sporthold	Julia	off ice
	1	19.50-20.35	EK1 + Sportshold	N+Dima					19.50-20.20	Voksenhold	Julia	off ice
	1	20.35-21.30	Voksenhold	Dima + Julia								
Tirsdag	1	15.30-16.15	Program	G+D	2	15.15-16.00	E4	Julia	16.10-16.40	M1		rotator
	1	16.15-17.00	EK2	G	2	16.15-17.00	E1	Dima	17.10-18.00	EK2	Grazyna	off ice
					2	17.00-18.00	M1+ M2	Dima	17.10-18.00	E1	Julia	off ice
									18.10-19.00	M1+M2	Julia	off ice
									18.00-19.00	E1	Dima	rotator
Onsdag		14.15-15.00	Trænermøde	N+G+D+J	2	15.15-16.00	E3 + program	Julia+ (G pr)	16.25-17.20	E2	Anne Claire	ballet
	1	15.30-16.15	E2	N + D	2	16.00-16.45	M1+M2	G + D f kl.16.15	17.20-18.15	E1 + (EK2)	Anne Claire	ballet
	1	16.15-17.00	E1	N					18.15-19.10	EK1 konk + M1+M2	Anne Claire	ballet
	1	17.10-18.00	M1+M2+EK1	Dima+N					16.10-16.55	E3	Julia	off ice
									17.20-18.05	E2	Julia	rotator
Torsdag		14.30-15.15	Program	N								
		15.25-16.15	EK2	N	2	15.15-16.00	F3	G + ht				
		16.15-17.10	E2	N	2	16.00-17.00	F2	G + ht				
					2	17.15-18.00	F1	G + ht	18.10-18.55	F1	G	off ice
Fredag					2	15.30-16.15	E4	Julia				
	1	15.30-16.15	E3 + E2 Cubs	N+Dima	2	16.15-17.15	M2	Dima	16.25-17.25	E2	Julia	rotator
		16.15-17.00	E2 Springs	N	2	17:30-18:30	M1+E1	N+Dima	17.25-18.15	M2	Julia	off ice
									18.40-19.25	M1+E1	Julia	off ice
Lørdag	1	8.10-08.55	E3 + E4	Dima + Julia								
	1	08:55-9.45	E2	Dima					9.10-9.55	E3+E4	Julia	off ice
	1	09:55-10.40	E1	G (D pr)					10.00-10.45	E2	Julia	off ice
	1	10.50-11.40	Skøjteskolen	Dima+G + ht					10.45-11.45	E2	Julia	rotator
	1	11.50-12.40	EK2 + F1	Dima+G					11.45-12.30	M1+M2	Julia	off ice
	1	12.40-13.35	M1+M2	Dima	2	13.05-13.55	EK1+Sporthold	G	12.55-13.40	F2	Julia	off ice
					2	13.55-14.45	F2	G + ht				
					2	15.00-15.45	F3	G+ht				
									16.00-16.45	F3	Grazyna	off ice
Søndag					2	8.00-8.50	Program	N				
					2	8.50-9.35	EK2	N				
					2	9.50-10.45	M1+E1	N				
					2	10.45-11.45	Familiehold	N				
					2	12.00-12.55	M2	N				
					2	12:55-14.00	solodans					

Der kommer en særplan til 9-15 sep når vi kun hal 1

E2 rykker til tirsdag 15.30 i hal 1 fra okt da vi ikke hal 1 om torsdagen derfra

EK2 rykker til onsdag kl 15.15 i hal 2 fra 1 okt da vi ikke har hal 1 om torsdagen derfra