

Træningsplan august 2020

Dag	Hal 1	Tid	Hold	Træner	Hal 2	Tid	Hold	Træner	Tid	Hold	Træner	Off-ice/ballet
Mandag												
	1	15.30-16.15	E3	N	2	15.15-16.00	program	G	16.05-16.35	M1+M2	J	rotator
	1	16.15-17.05	E2 Springs + Program	N+D	2	16.00-16.45	EK2	G	16.45-17.00	E2 Debs	J	rotator
	1	17.15-18.00	E1 + E2 Debs	N+D	2	16.45-17.30	M1+M2	G	17.10-17.55	E2 Springs	J	off ice
	1	18.10-18:55	M1+M2	D+N					17.55-18.40	E2 Springs	J	rotator
	1	18:55-19.40	F1	D+G					18.50-19.40	EK1	J	off ice
	1	19.50-20.35	EK1	G					19.50-20.20	Voksenhold	J	off ice
	1	20.35-21.30	Voksenhold	D+J					19.50-20.20	Kontortid	D i varimestuen	
Tirsdag									16.10-16.25	M1+M2	J	rotator
	1	15.30-16.15	E2 Springs + Program	G+D	2	15.15-16.00	E4	J	16.25-17.10	E2 Springs	J	off ice
	1	16.15-17.00	EK2	G	2	16.15-17.00	E1	D	17.10-17.25	E2 Springs	J	rotator
					2	17.00-18.00	M1+ M2	D	17.25-18.10	E1	J	off ice
									17.10-17.55	EK2	G	off ice
									18.10-18.55	M1+M2	J	off ice
									18.10-18.40	E1	D	rotator
Onsdag		14.15-15.00	Trænermøde	N+G+D+J	2	15.15-16.00	E3 + E2 Springs	J + D	16.25-17.20	E2	AC	ballet
	1	15.30-16.15	E2 Debs + EK2	N +G	2	16.00-16.45	M1+M2	D + G	17.20-18.15	E1 + EK2	AC	ballet
	1	16.15-17.00	E1	N					18.15-19.10	EK1 + M1+M2	AC	ballet
	1	17.10-18.00	M1+M2	D+N					16.10-16.55	E3	J	off ice
									17.20-18.05	E2	J	rotator
Torsdag	1	14.30-15.20	Program	N+G								
	1	15.30-16.25	E2 Debs	N	2	15.15-16.05	F3	G + ht				
	1	16.25-17.15	EK2	N	2	16.05-16.55	F2	G + ht				
					2	17.10-18.00	F1	G + ht	18.10-18.55	F1+EK2	G	off ice
Fredag					is kørsel kl 15.00, træning kl 15.30							
					2	15.30-16.15	E4	J				
	1	15.30-16.15	E3 + E2 Springs	N+D	2	16.15-17.15	E1	D	16.35-17.20	M1+M2	J	off ice
	1	16.15-17.00	E2 Debs	N	2	17:30-18:30	M1+M2	N+D	17.25-18.10	E1 + E2 Debs	J	off ice
									18.10-18.40	E1	J	rotator
Lørdag	1	8.10-9.00	E3 + E4	D+J								
	1	9.00-9.45	E2 Springs	D					9.10-9.55	E3 + E4	J	off ice
	1	9:55-10.40	E2 Debs + program	D+G					9.55-10.40	M1+M2	J	rotator
	1	10.50-11.40	M1+M2	D+G					11.00-11.45	E2 Debs	J	off ice
	1	11.50-12.35	M1+M2	D+G					11.15-12.45	E2 Debs	J	rotator
	1	12.35-13.35	E1	D	2	13.05-13.55	EK1	G	12.45-13.30	M1+M2	J	off ice
					2	13.55-14.45	F2	G + ht				
					2	15.00-15.45	F3	G + ht				
									16:00-16:45	F3 + F2	G+ht	off ice
Søndag												
					2	8.00-8.50	EK1	N				
					2	8.50-9.35	F1	N				
					2	9.50-10.45	M1	N				
					2	10.45-11.30	M2	N				
					2	11.45-12:30	E1	N				
					2	12.30-13:15	EK2	N				
					2	13.15-14.00	program + Voksen selvtræning	N				