

Træningsplan 21-30 sep

Dag	Hal 1	Tid	Hold	Træner	Hal 2	Tid	Hold	Træner	Tid	Hold	Træner	Off-ice/ballet
Mandag												
	1	15.30-16.15	E2-Y	G	2	15.15-16.00	E3-O	N	16.25-17.10	E2-Y	J	off ice
	1	16.15-17.00	E1 + E2-O	N+G	2	16.00-17.30	M1+M2	D	17.10-17.55	E2-Y	J	rotator
	1	17.10-17.55	Skøjteskolen	N					17.15-18.00	E2-O	G	off ice
	1	18.05-18.50	Skøjteskolen	D+G					17.55-18.25	M1+M2	J	rotator
	1	19.00-19.45	F1+EK2	D+G					18.50-19.40	EK1	J	off ice
	1	19.55-20.40	EK1	G					19.50-20.20	Voksenhold	J	off ice
	1	20.40-21.30	Voksenhold	D+J					19.55-20.25	Kontortid	D	
Tirsdag									16.10-16.25	M1+M2	J	rotator
	1	15.30-16.15	E2-Y + Program	G+D	2	15.15-16.00	E3-Y	J	16.25-17.10	E2-Y	J	off ice
	1	16.15-17.00	EK2	G	2	16.15-17.00	E1	D	17.10-17.25	E2-Y	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-Y + E3-O	J + D				
	1	15.30-16.15	E2-Y	N +G	2	16.00-16.45	M1+M2	D				
	1	16.15-17.00	E2-O + EK2	N +G								
	1	17.10-18.00	M1+M2+E1	D+N					16.10-16.55	E3-Y + E3-O	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-O	N	2	15.15-16.05	F2 Y	G + ht				
	1	16.25-17.15	EK2	N	2	16.05-16.55	F2 O	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	E3-Y	J				
	1	15.30-16.15	E3-O + E2-Y	N+D	2	16.15-17.15	E1	D	16.35-17.20	M1+M2	J	off ice
	1	16.15-17.00	E2-O	N	2	17:30-18:30	M1+M2	N+D	17.25-18.10	E1 + E2-O	J	off ice
									18.10-18.40	E1	J	rotator
Lørdag	1	08.10-9.00	E3-Y + E3-O	D+J								
	1	09.00-9.45	E2-O	D					09.10-9.55	E3-Y + E3-O	J	off ice
	1	9:55-10.40	E1 + M1+M2	D+G					9.55-10.55	E2-O	J	rotator
	1	10.50-11.35	Skøjteskolen	D+G					10.55-11.40	M1+M2	J	off ice
	1	11.45-12.30	Skøjteskolen	D+G					10.40-12.25	M1+M2	J	rotator
	1	12.40-13.35	E2-Y	D	2	13.05-13.55	EK1	G	12.45-13.30	F2-Y	J	off ice
					2	13.55-14.45	F2-Y	G + ht				
					2	15.00-15.45	F2-O	G + ht	16.00-16.45	F2-O	G	off ice
Søndag					2	07.15-08.00	Fri is for M, E og F hold					
					2	08.00-8.50	EK1	N				
					2	08.50-9.35	E1+EK2	N				
					2	9.50-10.45	M1	N				
					2	10.45-11.45	Familiehold	N				
					2	12.00-12.45	M2	N				
					2	12.45-13.30	F1	N				
					2	13.30-14.00	program + Voksen selvtræning	N				