

Oktober træningsplan

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	N	2	15.15-16.00	F2-Y F2-O (ekstra)	G	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	SKK 2, 3, 5	G+ht					17.55-18.40	M2	J	rotator
	1	18.05-18.50	SKK 4, 6, 8	D+N+ht					18.05-18.50	EK2	G	off ice
	1	19.00-19.45	F1+EK2+program	D+G+N					18.50-19.40	EK1	J	off ice
	1	19.55-20.40	EK1	G+N					19.50-20.20	Voksenhold	J	off ice
	1	20.40-21.30	Voksenhold	D+J					19.55-20.25	Kontortid	D	
Tirsdag									15.00-15.15	E2-Y	D	rotator
	1	15.30-16.15	E2-Y	G	2	15.15-16.00	E3-Y E3-O + SKK 1	J+D+ht	16.10-16.25	M2	J	rotator
	1	16.15-17.00	EK2 + F1(ekstra)	G	2	16.15-17.00	E1+E2-O	D	16.25-17.10	E2-Y	J	off ice
					2	17.00-18.00	M1+ M2	D+G	17.10-17.25	E2-Y	J	rotator
									17.25-18.10	E1+E2-O	J	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								
	1	15.30-16.15	E2-Y	D+G	2	15.15-16.00	E3-Y + E3-O	J+N				
	1	16.15-17.00	E2-O + EK2	N+G	2	16.00-16.45	M1+M2	D				
	1	17.10-18.00	M1+M2+E1	D+N					16.10-16.55	E3-Y + E3-O	J	off ice
									17.00-18.00	E2-Y E2-O	J	rotator
Torsdag												
					2	15.15-16.05	F2 Y+ SKK 7	G + ht				
					2	16.05-16.55	F2 O	G + ht				
					2	17.10-18.00	F1 + EK2	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 + E3-O + SKK 1	J+N+ht				
	1	15.30-16.15	E2-Y	D	2	16.15-17.15	E1 + M1+M2	D	16.25-17.25	E2-Y	J	rotator
	1	16.15-17.00	E2-O	N	2	17.30-18.30	EK1	N	17.25-18.10	E2-O	D	rotator
									17.25-18.10	E1+M1+M2	J	off ice
									18.10-18.25	E1	J	rotator
Lørdag	1	8.10-9.00	E3-Y + E3-O	D+J								
	1	9.00-9.45	E2-O + E2-Y	D+G					9.10-9.55	E3-Y + E3-O	J	off ice
	1	9.55-10.40	E1 + M1+M2	D+G					9.55-10.40	E2-O	J	off ice
	1	10.50-11.35	SKK 2, 3, 5	D+G					10.55-11.40	M1+M2	J	off ice
	1	11.45-12.30	SKK 4, 6, 8	D+ht					11.40-12.25	M1	J	rotator
	1	12.40-13.25	Voksenhold (ekstra)	D+J					12.05-12.50	F2-Y	G	off ice
					2	13.05-13.55	F2-Y + SKK 7	G+ ht				
					2	13.55-14.45	F2-O	G + ht				
					is kørsel kl 15:00 da træner bliver til kl 15:00 med program				15.00-15:45	F2-O	G	off ice
Søndag					2	7:15-8:00	Fris is for M, E og F hold					
					2	8.00-8.50	EK1 + E1	N				
					2	8.50-9.35	EK2 + F1	N + Emilie				
					2	9.50-10.45	M1 + M2	N + Emilie				
					2	10.45-11.45	Familiehold	N + ht				

Skøjteskolen=SKK