

Træningsplan august-september 2021

Dag	HAL	TID	HOLD	TRÆNER	TID	OFF ICE	Træner	TID	Rotator	Træner
Mandag		Trænermøde		D + J + G + N						
	2	15.15-16.00	E3 + E2	D + J + G + N						
	2	16.00-17.00	M + E1	D + G (N)	16.10-16.55	E3 + E2	J	17.00-18.15	E2	J
	2	17.15-18.00	SSK	G + N + ht	17.15-18.00	Kontortid	D			
Tirsdag	2	15.15-16.00	E3 + E2	G + D + J						
	2	16.00-17.00	M + E1	G + D	17.15-18.00	M + E1	J	16.15-17.15	E2	J
	2	17.15-18.00	EK2 + (F1 tilkøb)	G (D)	18.10-18.55	EK2	G	18.00-18.15	E1	J
Onsdag										
					16.15-17.00	E2	J			
	2	17:15-18.00	E2 + F2y	D + N + G	16.15-17.00	F2y	G			
	2	18.00-18.45	EK2 + F1	N + G (D)	18.45-19.30	EK1	J	18.00-18.45	M + E1	J
	2	19.00-19.45	M + E1	D + G (N)	20.00-20.30	Voksenhold	J			
	2	19.45-20.30	M + EK1	D + N (G)						
	2	20.45-21.30	Voksenhold	D + J						
Torsdag	2	16.15-17.05	F2o	G						
	2	17.05-18.00	F1 + EK2	G	18.10-18.55	F1 + EK2	G			
Fredag	2	14.15-15.00	Program	N + D						
	2	15.15-16.00	E3 + E2	N + D + J	14.45-15.00	opvarmning: E2 + E3	J	16.15-17.15	E2	J
	2	16.00-17.00	M + E1	N + D	17.15-18.00	M + E1	J			
	2	17:15-18:00	EK2	N (D)						
Lørdag	2	08.00-08.45	E3 + E2Cubs	D + J						
	2	08.45-09.30	M + E1	D	8.55-9.40	E3	J			
	2	09.45-10.30	M + EK1	D	10.40-11.25	M	J	9.40-10.40	E1	J
	2	10.30-11.15	E2Springs	D						
	2	11.30-12.15	SSK	D + ht				11.25-11.55	M	J
	2	12.15-13.00	(Voksenhold + F2y + F2o tilkøb)	D + J						
Søndag	2	08.00-08.45	F1	N						
	2	08.45-09.30	M + E1	N						
	2	09.45-10.30	Familiehold	N + ht						
	2	10.30-11.15	EK1 + EK2	N + G						
	2	11.30-12.15	F2y	G (N)						
	2	12.15-13.00	F2o	G (N)	13.15-14.00	F2o	G			