



AALBORG SKØJTELØBERFORENING

Træningsplan 2019/2020

Mandag

15:00 – 15:45	Enetime	
15:45 – 16:30	K2 / K3	16:45 – 17:30 Off-ice*
16:30 – 17:15	F2	17:30 – 18:15 Off-ice*
17:15 – 17:30	Ny is	
17:30 – 18:15	Teen begynder / Skøjteskole / Skøjteskole+*	16:45 – 17:15 Off-ice*
18:15 – 19:00	M2	17:15 – 18:00 Off-ice
19:00 – 19:15	Ny is	
19:15 – 20:00	K1+ / K1	
20:00 – 20:45	M2 / GS	
20:45 – 21:30	Voksen / Teenage 1 og 2*	

Tirsdag

15:15 – 16:00	Enetime	
16:00 – 16:45	K2 / K3	17:00 – 17:45 Off-ice*
16:45 – 17:30	F1	17:45 – 18:30 Off-ice*
17:30 – 17:45	Ny is	
17:45 – 18:30	M2 / K1+	18:45 – 19:30 Off-ice*
18:30 – 19:15	K1	19:30 – 20:15 Off-ice*

Onsdag

14:45 – 15:30	Enetime	
15:30 – 16:15	M2 / K2 / K3	
16:15 – 17:00	K1+ / K1	17:15 – 18:15 Off-ice (K1+ / K1)

Torsdag

15:30 – 16:15	F1	
16:15 – 17:00	F2	17:15 – 18:00 Off-ice*
17:00 – 17:15	Ny is	
17:15 – 18:00	Teen begynder / Skøjteskole / Skøjteskole+*	16:30 – 17:00 Off-ice*
18:00 – 18:45	M2 / K1+	17:00 – 17:45 Off-ice*
18:45 – 19:00	Ny is	
19:00 – 19:45	K1	18:00 – 18:45 Off-ice*
19:45 – 20:30	M2 / GS	18:00 – 18:45 Off-ice (GS)*

Lørdag

07:00 – 07:45	Enetime	
07:45 – 08:30	F2	
08:30 – 09:15	F1	
09:15 – 09:30	Ny is	
09:30 – 10:15	K2 / K3	
10:15 – 11:00	M2 / K1+	
11:00 – 11:15	Ny is	
11:15 – 12:00	K1	
12:00 – 12:45	M2 / GS	
12:45 – 13:30	Voksen / Teenage 1 og 2*	

Søndag

14:15 – 15:00	M2	13:00 – 14:00 Off-ice
15:00 – 15:45	K2 / K3	13:00 – 14:00 Off-ice
15:45 – 16:00	Ny is	
16:00 – 16:45	M2	
16:45 – 17:30	K1+ / K1	15:45 – 16:30 Off-ice*
17:30 – 17:45	Ny is	
17:45 – 18:30	F2 / Skøjteskole+	16:45 – 17:30 Off-ice (S+)*
18:30 – 19:15	F1	17:30 – 18:15 Off-ice)*

* Træning med hjælpetræner