

Træningsplan 2020/2021

Mandag

15:00 – 15:45	Enetime	
15:45 – 16:30	K2 / K3	16:45 – 17:30 Off-ice *
16:30 – 17:15	M1 / M2	
17:15 – 17:30	Ny is	
17:30 – 18:15	Teen begynder / Skøjteskole / Skøjteskole+*	16:45 – 17:15 Off-ice *
18:15 – 19:00	M1 / M2	
19:00 – 19:15	Ny is	
19:15 – 20:00	K1	18:15 – 19:00 Off-ice *
20:00 – 20:45	K1+	19:00 – 19:45 Off-ice *
20:45 – 21:30	Voksen / Teenage *	

Tirsdag

15:15 – 16:00	Enetime	
16:00 – 16:45	K2 / K3	17:00 – 17:45 Off-ice *
16:45 – 17:30	F1 / F2 *	17:45 – 18:30 Off-ice (F1) *
17:30 – 17:45	Ny is	
17:45 – 18:30	M1 / M2	18:45 – 19:30 Off-ice *
18:30 – 19:15	K1 / K1+	19:30 – 20:15 Off-ice *

Onsdag

14:45 – 15:30	Enetime	
15:30 – 16:15	M2 / K2 / K3	
16:15 – 17:00	M1 / K1+ / K1	17:15 – 18:15 Off-ice (K1+ / K1)

Torsdag

15:30 – 16:15	K2 / K3	16:30 – 17:00 Off-ice *
16:15 – 17:00	F1 / 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	M1 / M2	17:00 – 17:45 Off-ice *
18:45 – 19:00	Ny is	
19:00 – 19:45	K1+ / K1	18:00 – 18:45 Off-ice *
19:45 – 20:30	M1 / M2	

Lørdag

07:30 – 08:15	Enetime	
08:15 – 09:00	F2	
09:00 – 09:45	F1	
14:30 – 15:15	M1 / M2	13:15 – 14:15 Off-ice
15:15 – 16:00	K2 / K3	
16:00 – 16:15	Ny is	
16:15 – 17:00	M1 / M2	
17:00 – 17:45	K1	
17:45 – 18:00	Ny is	
18:00 – 18:45	K1+	

Søndag

14:30 – 15:15	M1 / M2	13:15 – 14:15 Off-ice
15:15 – 16:00	K1+	
16:00 – 16:15	Ny is	
16:15 – 17:00	M1 / M2	
17:00 – 17:45	K1	
17:45 – 18:00	Ny is	
18:00 – 18:45	F2 / Skøjteskole+ *	17:00 – 17:45 Off-ice (S+) *
18:45 – 19:30	F1	17:45 – 18:30 Off-ice *

* træning med hjælpetræner