

01okt - 31mar 2021**Træningsplan 2021/2022****Mandag**

15:00 – 15:45	Enetime	
15:45 – 16:30	K2 / K3 *	16:45 – 17:30 Dans
16:30 – 17:15	M1 / M2	17:30 – 18:15 Dans
17:15 – 17:30	Ny is	
17:30 – 18:15	TB / SS / SS+ **	16:30 – 17:00 Off-ice **
18:15 – 19:00	F1 / F2 *	
19:00 – 19:15	Ny is	
19:15 – 20:00	K1	18:15 – 19:00 Dans
20:00 – 20:45	K1+	19:00 – 19:45 Dans
20:45 – 21:30	GS *	

Tirsdag

15:15 – 16:00	Enetime	
16:00 – 16:45	M1 / M2	
16:45 – 17:30	K2 / K3	15:45 – 16:30 Off-ice *
17:30 - 17:45	Ny is	
17:45 - 18:30	K1 / K1+	16:45 – 17:30 Off-ice *
18.30 - 19.15	M1 / M2	17:30 – 18:15 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 – 17:15 Off-ice *
16:15 – 17:00	M1 / M2	
17:00 – 17:15	Ny is	
17:15 – 18:00	TB / SS / SS+ **	16:15 – 17:00 Off-ice **
18:00 – 18:45	F1 / F2 *	17:00 – 17:45 Off-ice **
18:45 – 19:00	Ny is	
19:00 – 19:45	M1 / M2	18:00 – 18:45 Off-ice
19:45 – 20:30	K1+ / K1	18:45 – 19:30 Off-ice *

Lørdag

07:30 – 08:15	Enetime	
08:15 – 09:00	F2	
09:00 – 09:45	F1	
09:45 – 10:00	Ny is	
	<i>1000 - 1400 Offentligt skøjteløb</i>	
14:30 – 15:15	VT *	
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	M1 / M2	

Søndag

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	F1 / F2 / SS+	16:00 – 16:45 Off-ice * F2
17:45 – 18:00	Ny is	
18:00 – 18:45	K1	
18:45 – 19:30	K1+	

* træning med hjælpetræner