

TRÆNINGSPPLAN 2021/2022 vers. 5 pr. 03.01.2022



HOLD	MANDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
SKØJTESKOLEN			17.00 – 17.45 HAL 1 18.00 – 18.30 OFF-ICE			14.45 – 15.30
TEENBEGYNDER			17.00 – 17.45 HAL 1 18.00 – 18.30 OFF-ICE			14.45 – 15.30
VOKSENHOLDDET	20.45 – 21.30	18.00 – 18.45 OFF-ICE				16.30 – 17.15
SPORTSHOLDDET	20.00 – 20.45			18.15 – 19.00		16.30 – 17.15
TEENFUN			17.00 – 17.45 HAL 1 18.00 – 18.30			13.25 – 13.50 OPV 14.00 – 14.45
FUNSKATE			16.15 – 17.00 HAL 2 17.10 – 17.50 OFF-ICE		08.00 – 08.45 09.00 – 09.25 OFF-ICE	14.45 – 15.30
FUNSKATE 1			16.15 – 17.00 HAL 2 17.10 – 17.50 OFF-ICE		09.00 – 09.20 OPV. 09.30 - 10.15	15.30 – 16.15
FUNSKATE 2		17.00 – 17.45 18.00 – 18.45 OFF-ICE	16.15 – 17.00 HAL 1 17.10 – 17.50 OFF-ICE		09.00 – 09.20 OPV. 09.30 – 10.15	15.30 – 16.15
K2		17.00 – 17.45 18.00 – 18.45 OFF-ICE	16.15 – 17.00 HAL 1 17.10 – 17.50 OFF-ICE	16.30 – 17.15 OFF-ICE 17.30 – 18.15		15.30 – 16.15
K1	17.30 – 18.05 OPV. 18.15 – 19.00	16.15 – 17.00 18.00 – 18.45 OFF-ICE	15.30 – 16.15 HAL 2	16.30 – 17.15 OFF-ICE 17.30 – 18.15	10.30 – 11.15 12.05 – 12.45 OFF-ICE	18.00 – 18.45
M2	17.30 – 18.05 OPV. 18.15 – 19.00	16.15 – 17.00 18.00 – 18.45 OFF-ICE	15.30 – 16.15 HAL 2	16.30 – 17.15 OFF-ICE 18.15 – 19.00	10.30 – 11.15 12.05 – 12.45 OFF-ICE	18.00 – 18.45
M1	17.30 – 18.10 OFF-ICE 19.00 – 19.45	15.30 – 16.15 18.00 – 18.45 OFF-ICE	06.45 – 07.30 HAL 2	06.45 – 07.30 19.00 – 19.45	11.15 – 12.00 12.05 – 12.45 OFF-ICE	17.15 – 18.00 18.45 – 19.30
SOLODANS				15.00 – 15.45	08.45 – 09.30	13.25 – 13.50 OPV. 14.00 – 14.45
TALENTKLASSE	07.30 – 08.15 + UDSTRÆKNING		07.30 – 08.15 + UDSTRÆKNING			
ESBJERGORDNING	07.30 – 08.15		06.45 – 08.15 HAL 2			
M-LØBERE PÅ M1			15.30 – 16.15 HAL 1			
Extra træning/lektion	17.30 – 18.15	14.45 – 15.30	14.45 – 15.30	14.15 – 15.00 15.00 – 15.45	08.45 – 09.30	