

TRÆNINGSPLAN 2022/2023 version 1 19.05.2022



HOLD	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
SKØJTESKOLEN	16.50 – 17.20 off-ice 17.30 – 18.15		17.15 - 18.00 18.15 – 18.45 off-ice				
TEENBEGYNDER	16.50 – 17.20 off-ice 17.30 – 18.15				18.00 – 18.45		
VOKSENHOLDET	20.00 – 20.45	17.15 – 18.00 off-ice			20.15 – 21.00		
SPORTSHOLDET	18.15 – 19.00	17.15 – 18.00 off-ice 18.15 – 19.00			20.15 – 21.00		
FUNSKATE VOKSEN	20.00 – 20.45	17.15 – 18.00 off-ice		16.00 – 16.45	20.15 – 21.00		16.15 – 17.00 off-ice 18.00 – 18.45
FUNMINI				16.45 – 17.30			16.15 – 17.00
TEENFUN					18.00 – 18.45		16.15 – 17.00
FUNSKATE			17.15 – 18.00 18.15 – 18.45 off-ice	16.45 – 17.30			16.15 – 17.00 off-ice 18.00 – 18.45
FUNSKATE 1			16.30 – 17.15 17.25 – 18.00 off-ice	16.00 – 16.45			16.15 – 17.00 off-ice 18.00 – 18.45
FUNSKATE 2		16.00 – 16.45 17.15 – 18.00 off-ice	16.30 – 17.15 17.25 – 18.00 off-ice	16.00 – 16.45		10.30 – 11.15	
K2	15.00 – 15.45 16.00 – 16.45 off-ice	16.00 – 16.45 17.15 – 18.00 off-ice	16.30 – 17.15 17.25 – 18.00 off-ice			10.30 – 11.15	
K1	15.00 – 15.45 16.00 – 16.45 off-ice	16.15 – 17.00 off-ice 18.15 – 19.00	15.30 – 16.15		18.45 – 19.30	12.00 – 12.45 13.00 – 13.45 off-ice	15.30 – 16.15
M2	17.20 – 18.00 off-ice 18.15 – 19.00	16.15 – 17.00 off-ice 18.15 – 19.00	15.30 – 16.15		18.45 – 19.30	12.00 – 12.45 13.00 – 13.45 off-ice	15.30 – 16.15
M1	17.20 – 18.00 off-ice 19.15 – 20.00	06.45 – 07.30 15.15 – 16.00 16.15 – 17.00 off-ice	06.45 – 07.30		19.30 – 20.15	11.15 – 12.00 13.00 – 13.45 off-ice	17.15 – 18.00 18.45 – 19.30
SOLODANS				15.00 – 15.45	14.30 – 15.15	08.45 – 09.30	
SHOW							14.45 – 15.30
ESBJERGORDNING	07.30 – 08.30		07.30 – 08.15				
M-løbere						09.30 – 10.15	
Lektion	14.15 – 15.00	14.30 – 15.15 15.15 – 16.00	14.45 – 15.30				17.15 – 18.00 18.45 – 19.30
Extra træning	06.45 – 07.30 Min. Nål 5			14.30 – 15.00 Elementtræning		08.00 – 08.45 Nål 2-4	