Træningsplan for sæson 26/27

MANDAG

TID	IGOR	LENA
14.15 – 15.00	LEKTION*	LEKTION*
15.00 – 15.45	FUNSKATE 1	FUNSKATE 1
16.00 – 16.45	OFF-ICE FUNSKATE 1	OFF-ICE FUNSKATE 1
16.50 – 17.20	OFF-ICE SKØJTESKOLE + TEENBEGYNDER	OFF-ICE SKØJTESKOLE + TEENBEGYNDER
17.30 – 18.15	SKØJTESKOLE + TEENBEGYNDER	SKØJTESKOLE + TEENBEGYNDER
18.15 – 19.00	A1 + A2	A1 + A2
19.00 – 19.15	ISKØRSEL	ISKØRSEL
19.15 – 20.00	B1	B1
20.00 – 20.45	B2	B2

TIRSDAG

TID	IGOR	LENA
14.30 – 15.15	LEKTION*	LEKTION*
15.15 – 16.00	FUNSKATE 2	FUNSKATE 2
16.00 – 16.45	A1 + A2	A1 + A2
17.15 – 18.00	OFF-ICE A1 + A2 + B1 + B2 + SPORTSHOLD + VOKSENHOLD	
18.15 – 19.00	B1 + B2	B1 + B2
19.00 – 19.45	A1 + A2	A1 + A2

Træningsplan for sæson 26/27

ONSDAG

TID	IGOR	LENA
06.45 – 07.30	A1 + A2	FRI
14.15 – 15.00	SKØJTESLIBNING	SOLODANS
15.00 – 15.45	FUNSKATE 1	FUNSKATE 1
15.45 – 16.30	B1 + B2	B1 + B2
16.30 – 16.45	ISKØRSEL	ISKØRSEL
16.45 – 17.30	A1 + A2	A1 + A2
17.30 – 18.15	SKØJTESKOLE + TEENBEGYNDER	SKØJTESKOLE + TEENBEGYNDER
18.30 – 19.00	OFF-ICE SKØJTESKOLE + TEENBEGYNDER + A1 + A2 + B1 + B2	OFF-ICE SKØJTESKOLE + TEENBEGYNDER + A1 + A2 + B1 + B2

TORSDAG

TID	IGOR	LENA
14.30 – 15.15	LEKTION*	LEKTION*
15.15 – 16.00	B1 + B2	B1 + B2
16.00 – 16.15	ISKØRSEL	ISKØRSEL
16.15– 17.00	A1 + A2	A1 + A2
17.00– 17.45	FUNSKATE 2	FUNSKATE 2
18.00 – 18.45	OFF-ICE A1 + A2 + FUNSKATE 2	OFF-ICE A1 + A2 + FUNSKATE 2

Træningsplan for sæson 26/27

FREDAG

TID	IGOR	LENA
06.45 – 07.30	A1 + A2	FRI
14.45 – 15.30	FRI	SOLODANS
17.30 – 18.00	OFF-ICE B1 + B2	
18.15 – 19.00	A1 + A2	A1 + A2
19.00 – 19.45	B1	B1
19.45 – 20.30	B2	B2
20.30 – 21.15	VOKSENHOLD + SPORTSHOLD	VOKSENHOLD + SPORTSHOLD

LØRDAG

TID	IGOR	LENA
08.00 – 08.45	08.00 – 08.30 OFF-ICE FUNSKATE 1	SOLODANS
08.45 – 09.30	FUNSKATE 1	FUNSKATE 1
09.30 – 10.15	A1 + A2	A1 + A2
10.15 – 10.30	ISKØRSEL	ISKØRSEL
10.30 – 11.15	B1	B1
11.15 – 12.00	B2	B2
12.00 – 12.45	A1 + A2	A1 + A2
13.00 – 13.45	OFF-ICE A1 + A2 + B1 + B2	OFF-ICE A1 + A2 + B1 + B2

SØNDAG

TID	SILKE	NICOLE
14.45 – 15.30	SELVTRÆNING	SELVTRÆNING
15.30 – 16.15	FUNSKATE 2	FUNSKATE 2
16.15 – 16.30	ISKØRSEL	ISKØRSEL
16.30– 17.15	FUNSKATE 1	FUNSKATE 1
17.15 – 18.00	17.30 – 18.00 OFF-ICE FUNSKATE 1 + FUNSKATE 2	SOLODANS
18.00 – 18.15	ISKØRSEL	
18.15 – 19.00	SPORTSHOLD + VOKSENHOLD	SPORTSHOLD + VOKSENHOLD
19.00 – 19.45	FUNSKATE 1 (EKSTRA)	

*Booking af lektioner sker via e-mail til kontakt@esbjerg-skojteklub.dk