

Træningsplan gældende fra 15/8-2017

DAG	ISTRÆNING			OFF-ICE				
	TID	HOLD	TRÆNER	TID	HOLD	TRÆNING	STED	TRÆNER
Mandag		Ingen træning						
Tirsdag	08.00-09.00	Team Copenhagen	Michael					
	15.00-15.45	Patch og selvtræning for M, K2, K1abc						
	15.45-16.30	A + F1b + F1c	Jenny + Michael + Nanna					
	16.30-16.45	Ny is						
	16.45-17.15	K abc	Michael + Jenny + Nanna					
	17.15-18.00	K abc (Edge + Pirouetter)	Jenny/Michael + Nanna	17.30-18.00	M + Oldboys	Styrke/kondi	SKK	Jenny/Michael
	18.00-18.15	Ny is						
	18.15-19.00	M + K2 + Oldboys	Michael + Jenny					
	19.00-19.45	K1 abc + M + K2 (Edge + Pirouetter)	Michael + Jenny					
	19.45-20.00	Ny is						
	20.00-20.45	K1 abc	Michael + Jenny					
Onsdag	06.30-07.15	Ekstra træning						
Torsdag	08.00-09.00	Team Copenhagen	Michael					
	15.00-15.45	Patch og selvtræning for Kabc						
	15.45-16.45	Kb + Kc + A	Michael + Jenny + Nana					
	16.45-17.00	Ny is						
	17.00-17.45	Lille skøjteskole (under 9 år pr. 1/7-17) + Drengehold	Nana + Nanna + Ditte + Jenny + Michael					
	17.45-18.30	Store skøjteskole (over 9 år pr. 1/7-17)	Nana + Nanna + Ditte + Jenny					
	18.30-18.45	Ny is		18.15-19.00	M + K1a + Ka + K2	Styrke/kondi	Skolen/SKK	Michael
	18.45-19.30	F2 + F1a	Nana + Ditte	19.15-20.00	K1b + K1c	Ballet/dans	Skolen/SKK	Jenny
	19.30-20.15	M + K1a + Ka + K2	Michael + Nana	19.40-20.20	F2 + F1a	Off-ice	SKK	Ditte
	20.15-20.30	Ny is						
	20.30-21.15	K1b + K1c + Oldboys	Michael + Jenny					
	21.15-22.00	Voksenhold	Michael + Jenny					
	22.00-22.30	Selvtræning for voksenhold						
Fredag	15.00-15.45	M + Patch + Selvtræning for K1 abc	Jenny					
	15.45-16.30	M + K1 abc	Michael + Jenny					
	16.30-16.45	Ny is						
	16.45-17.30	Kabc	Michael + Jenny	17.45-18.30	Kb + Kc	Ballet / dans	Skolen/SKK	Jenny
Lørdag	08.00-08.45	Patch	(Michael + Jenny)					
	08.45-09.45	M + K2 + K1a + Ka (Edge/pirouetter/power skating)	Michael + Jenny					
	09.45-10.00	Ny is						
	10.00-10.45	Voksenhold	Line + Michael	10.15-10.45	Lille skøjteskole + drengehold	Off-ice	SKK	Ditte
	10.45-11.00	Ny is		10.15-11.00	M + K2 + K1a + Ka	Ballet/dans	Skolen	Jenny
	11.00-11.45	Lille skøjteskole (under 9 år pr. 1/7-17) + A + Drengehold	Nana + Nanna + Ditte + Line + Michael	11.00-11.45	Voksenhold	Off-ice	Skolen	Jenny
	11.45-12.30	Store skøjteskole (over 9 år pr. 1/7-17)	Nana + Nanna + Ditte + Line	11.45-12.30	F1b	Off-ice	Skolen	Jenny
	12.30-12.45	Ny is						
	12.45-13.30	F1 abc	Jenny + Line + Nana	12.05-12.35	A	Off-ice	Skolen	Michael
	13.30-13.45	Ny is		12.35-13.20	Kb + Kc	Styrke/kondi	Skolen	Michael
	13.45-14.30	Kb + Kc	Line + Nana	12.45-13.15	Store skøjteskole	Off-ice	SKK	Nanna
	14.30-15.30	K1b + K1c + F2	Jenny + Nanna	13.20-14.05	K1b + K1c	Styrke/kondi	Skolen	Michael
Søndag	17.00-17.45	F1b + F1c	Michael + Nanna	16.00-16.45	F1c	Off-ice	SKK	Nanna
	17.45-18.30	Patch + Kc	(Michael) + Nanna					
	18.30-18.45	Ny is						
	18.45-19.30	M + K2 + Ka + Kb	Michael + Nanna					
	19.30-20.15	F2 + F1a	Michael + Nanna					