

Træningsplan gældende fra 15/8-2018

DAG	ISTRÆNING		TRÆNER	OFFICE		
	TID	HOLD		TID	HOLD	TRÆNER
Mandag		Ingen træning				
Tirsdag	08.00 - 09.00	Team Copenhagen	Michael			
	15.00 - 15.45	Patch				
	15.45 - 16.30	A + F1b + F1c + Kc	Michael/Jenya/Anna Emilie			
	16.30 - 16.45	Ny is				
	16.45 - 17.15	Kabc (edge + pirouetter)	Michael/Jenya			
	17.15 - 18.00	Kab	Michael/Jenya			
	18.00 - 18.15	Ny is				
	18.15 - 19.00	M + K2 + K1a	Michael/Jenya	18.15 - 19.00	Kab	Anna Emilie
	19.00 - 19.30	K1abc + M + K2 (edge + pirouetter)	Michael/Jenya			
19.30 - 19.45	Ny is					
19.45 - 20.30	K1bc + F2	Jenya/Anna Emilie	19.45 - 20.45	K1a + K2	Michael	
Onsdag	06.30 - 07.15	Ekstra træning for K/M				
Torsdag	08.00 - 09.00	Team Copenhagen	Michael			
	15.00 - 15.45	Patch				
	15.45 - 16.30	Ke + F1b + M	Michael/Jenya			
	16.30 - 16.45	Ny is				
	16.45 - 17.30	Lille skøjteskole (under 9 år pr. 1/7-17) + A+ drengehold	Michael/Jenya/Nana/Anna Emilie/Ditte/Molly/Nanna/Andrea/Anna	17.30 - 18.15	K1bc + F1a	Jenya
	17.30 - 18.15	Store skøjteskole (over 9 år pr. 1/7-17) + F1c	Nana/Anna Emilie/Ditte/Molly/Nanna	18.15 - 19.00	Kab + M	Michael/Ditte
	18.15 - 18.30	Ny is		19.15 - 20.00	K1a + K2	Ditte
	18.30 - 19.15	K1bc + F1a	Jenya/Nana			
	19.15 - 20.05	Kab + M	Michael/Jenya/Line			
	20.05 - 20.20	Ny is				
	20.20 - 21.15	K1a + K2 + Oldboys	Michael/Jenya			
	21.15 - 22.00	Voksenhold	Michael/Jenya/Kiri			
	22.00 - 22.30	Selvtræning for voksenhold				
	Fredag	15.00 - 15.45	M + Ke + F1b + Patch	Jenya/Nana		
15.45 - 16.45		Kab	Michael/Jenya			
16.45 - 17.00		Ny is				
17.00 - 18.00		K1a + K2 + M	Michael/Jenya	16.00 - 16.45 17.00 - 18.00	Ke + F1b Kab	Nana Nana
Lørdag	08.00 - 09.00	Kabc (edge/pirouetter/power skating)	Michael/Jenya			
	09.00 - 10.00	M + K2 + K1a (edge/pirouetter/power skating)	Michael	09.15 - 10.00	Ke	Jenya
	10.00 - 10.15	Ny is		10.15 - 11.15	M + K2 + K1a	Michael
	10.15 - 11.00	Kab	Jenya/Line	11.10 - 11.45	F1c + A	Molly
	11.15 - 12.00	Lille skøjteskole (under 9 år pr. 1/7-17) + drengehold	Michael/Jenya/Line/Anna Emilie/Nana/Andrea/Anna	12.15 - 12.45	Lille Skøjteskole	Molly
	12.00 - 12.45	Store skøjteskole (over 9 år pr. 1/7-17) + F1c + A	Michael/Line/Anna Emilie/Nana/Andrea/Anna	13.00 - 13.30	Store skøjteskole	Anna Emilie
	12.45 - 13.00	Ny is				
	13.00 - 13.45	F1ab + F2	Jenya/Nana			
	13.45 - 14.30	K1bc	Jenya/Nana			
	14.30 - 15.15	Familietimen	Jenya			
Søndag	17.00 - 17.45	M + Ke + F1b	Michael/Anna Emilie	16.00 - 16.45	Ke + F1b + M	Michael
	17.45 - 18.30	F1a + F2	Michael/Anna Emilie	16.45 - 17.30	F1a + F2	Kirstine
	18.30 - 18.45	Ny is		17.45 - 18.30	K1bc	Kirstine
	18.45 - 19.30	K1bc + Oldboys	Michael/Anna Emilie	18.30 - 19.15	Voksenhold	Kirstine
	19.30 - 20.15	Voksen	Michael/Kirstine			