

## Træningsplan gældende fra 20/3 2018

DAG	ISTRÆNING			OFFICE		
	TID	HOLD	TRÆNER	TID	HOLD	TRÆNER
<b>Mandag</b>		Ingen træning				
<b>Tirsdag</b>	08.00-09.00 15.00-15.45 15.45-16.30 16.30-16.45 16.45-17.15 17.15-18.00 18.00-18.15 18.15-19.00 19.00-19.45 19.45-20.00 20.00-20.45	Team Copenhagen Patch + selvtræning for M + K2 + K1abc + Kabc A + F1b + F1c + Kc Ny is Kabc (edge + pirouetter) Kab Ny is M + K2 + K1a K1abc + M + K2 (edge + pirouetter) Ny is K1bc + Oldboys/voksen2	Michael Jenny + Michael + Molly + Kirstine Michael + Jenny + Kirstine Jenny + Michael + Kirstine Michael + Jenny + Kirstine Michael + Jenny + Kirstine Jenny + (Kirstine)	20.00-21.00	K1a + K2	Michael
<b>Onsdag</b>	06.30-07.15	Ekstra træning				
<b>Torsdag</b>	08.00-09.00 15.00-15.45 15.45-16.45 16.45-17.00 17.00-17.45 17.45-18.30 18.30-18.45 18.45-19.30 19.30-20.15 20.15-20.30 20.30-21.15 21.15-22.00 22.00-22.30	Team Copenhagen Patch + selvtræning for F + K1abc + K2 + M + Ka Kb + Kc Ny is Lille skøjteskole (under 9 år pr. 1/7-17) + A + drengehold Store skøjteskole (over 9 år pr. 1/7-17) Ny is F2 + F1a M + K1a + Ka + K2 Ny is K1b + K1c + Oldboys Voksenhold Selvtræning for voksenhold	Michael Michael + Jenny + Anna Emilie Nana, Mia, Molly, Andrea, Anna Emilie, Jenny, Michael Nana, Mia, Molly, Anna Emilie, Jenny Nana + Anna-Emilie Michael + Line Michael + Jenny Michael + Jenny + (Kiri/Anna Emilie)	18.15-19.15 19.15-20.00 19.40-20.20	M + K1a + Ka + K2 K1b + K1c F2 + F1a	Michael Jenny Nana
<b>Fredag</b>	15.00-15.45 15.45-16.45 16.30-17.30	M + Kc + patch + selvtræning for K1abc + K2 + Kab K1a + K2 Kab + M	Jenny + Anna Emilie Michael + Jenny Michael + Jenny + Anna Emilie	17.45-18.30	Kab + M	Michael + Jenya
<b>Lørdag</b>	08.00-08.45 08.45-09.45 09.45-10.00 10.00-10.45 10.45-11.00 11.00-11.45 11.45-12.30 12.30-12.45 12.45-13.30 13.30-14.15 14.15-14.30 14.30-15.30	Patch + selvtræning for M + K2 + K1abc + Ka M + K2 + K1a + Ka (edge/pirouetter/power skating) Ny is Voksenhold Ny is Lille skøjteskole (under 9 år pr. 1/7-17) + A + drengehold Store skøjteskole (over 9 år pr. 1/7-17) Ny is F1abc + Kc Kb Ny is K1bc + F2	(Michael + Jenny) Michael + Jenya Jenya + Line + Anna Emilie Jenya, Nana, Andrea, Anna Emilie, Line, Molly, Mia Nana, Line, Anna Emilie, Molly, Mia Jenya + Line + Nana Line + træner Jenya + Anna Emilie	10.15-10.45 10.00-11.00 11.05-11.50 11.50-12.35 11.45-12.45 12.35-13.20 12.45-13.15 13.30-14.15	Lille skøjteskole + A + drengehold M + K2 + K1a + Ka Voksenhold F1bc + Kc Pause Kb Store skøjteskole K1b + K1c	Anna Emilie Michael Michael Michael Jenya Michael Anna Emilie Jenya
<b>Søndag</b>	17.00-17.45 17.45-18.30 18.30-18.45 18.45-19.30 19.30-20.15	F1b + F1c + Kc Kb + K1bc Ny is M + K2 + Ka F2 + F1a	Michael + Kirstine Michael + Kirstine Michael + Kirstine Michael + Kirstine Michael + Kirstine	16.00-16.45	Kc	Kirstine