

Træningsplan gældende fra 1/2 2018

ISTRÆNING			OFFICE			
DAG	TID	HOLD	TRÆNER	TID	HOLD	TRÆNER
Mandag		Ingen træning				
Tirsdag	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 Ny is Kabc Kabc (edge + pirouetter) Ny is M + K2 + K1a K1abc + M + K2 (edge + pirouetter) Ny is K1bc + Oldboys/voksen2	Michael Jenny + Michael + Line Michael + Jenny + Line Jenny + Michael + Line Michael + Jenny + Line Michael + Jenny Jenny + (Line)	20.00-21.00	K1a + K2	Michael
Onsdag	06.30-07.15	Ekstra træning				
Torsdag	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 Nana + (Molly+Mia) + Ditte + Anna Emilie + Jenny + Michael Nana + Ditte + Anna Emilie + Jenny Nana + Ditte/Anna-Emilie Michael + Line Michael + Jenny Michael + Jenny + (Kiri)	18.15-19.15 19.15-20.00 19.40-20.20	M + K1a + Ka + K2 K1b + K1c F2 + F1a	Michael Jenny Ditte/Nana
Freitag	15.00-15.45 15.45-16.45 16.30-17.30	M + patch + selvtræning for K1abc + K2 + Kabc K1a + K2 Kabc + M	Jenny Michael + Jenny Michael + Jenny	17.45-18.30	Kabc + M	Michael + Jenya
Lørdag	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 Kb + Kc Ny is K1bc + F2	(Michael + Jenny) Michael + Jenny Jenya + Line + træner Nana + Jenya + Anna Emilie + Line + Ditte/(træner) Nana + Line + Anna Emilie + Ditte/(træner) Jenya + Line + Nana Jenya + Line Jenya + træner	10.15-10.45 10.00-11.00 11.05-11.50 11.50-12.35 12.35-13.20 12.45-13.15 13.30-14.15	Lille skøjteskole + A + drengehold M + K2 + K1a + Ka Voksenhold F1bc Pause Kb + Kc Store skøjteskole K1b + K1c	Ditte/Anna Emilie Michael Michael Jenya Michael Træner Træner
Søndag	17.00-17.45 17.45-18.30 18.30-18.45 18.45-19.30 19.30-20.15	F1b + F1c Kbc + K1bc Ny is M + K2 + Ka F2 + F1a	Michael + træner Michael + træner Michael + træner Michael + træner			