

Træningsplan gældende fra 15/8-2018

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 19.00-19.30 19.30-19.45 19.45-20.30	Team Copenhagen Patch A + F1b + F1c + Kc Ny is Kabc (edge + pirouetter) Kab Ny is M + K2 + K1a K1abc + M + K2 (edge + pirouetter) Ny is K1bc + F2	Michael	18.15 - 19.00 19.45 - 20.45	Kab K1a + K2	
Onsdag	06.30-07.15	Ekstra træning				
Torsdag	08.00-09.00 15.00-15.45 15.45-16.30 16.30-16.45 16.45-17.30 17.30-18.15 18.15-18.30 18.30-19.15 19.15-20.05 20.05-20.20 20.20-21.10 21.10-22.05 22.05-22.30	Team Copenhagen Patch Kc + F1b + M Ny is Lille skøjteskole (under 9 år pr. 1/7-17) + A + drengehold Store skøjteskole (over 9 år pr. 1/7-17) + F1c Ny is K1bc + F1a Kab + M Ny is K1a + K2 + Oldboys Voksenhold Selvtræning for voksenhold	Michael	17.30 - 18.15 18.15 - 19.00 19.10 - 20.05	K1bc + F1a Kab + M K1a + K2	
Fredag	15.00-15.45 15.45-16.45 16.45-17.00 17.00-18.00	M + Kc + F1b + patch K1a + K2 Ny is Kab + M		16.00 - 16.45 18.15-19.00	Kc + F1b Kab + M	
Lørdag	08.00-09.00 09.00-10.00 10.00-10.15 10.15-11.00 11.15-12.00 12.00-12.45 12.45-13.00 13.00-13.45 13.45-14.30 14.30-15.15	Kabc (edge/pirouetter/power skating) M + K2 + K1a (edge/pirouetter/power skating) Ny is Kab Lille skøjteskole (under 9 år pr. 1/7-17) + drengehold Store skøjteskole (over 9 år pr. 1/7-17) + F1c + A Ny is F1ab + F2 K1bc Familietimen		9.15 - 10.00 10.15 - 11.15 11.10-11.45 12.15-12.45 13.00-13.30	Kc M + K2 + K1a F1c + A Lille Skøjteskole Store skøjteskole	
Søndag	17.00-17.45 17.45-18.30 18.30-18.45 18.45-19.30 19.30-20.15	M + Kc + F1b F1a + F2 Ny is K1bc Voksen + Oldboys		16.00-16.45 16.45 - 17.30 17.45-18.30 18.30-19.15	Kc + F1b + M F1a + F2 K1bc Voksenhold	??? ??? ???