

Træningsplan gældende fra 1/11-2018

DAG	ISTRÆNING			OFFICE		
	TID	HOLD	TRÆNER	TID	HOLD	TRÆNER
Mandag		Ingen træning				
Tirsdag	08.00 - 09.00	Team Copenhagen	Michael			
	15.00 - 15.45	Patch	Michael/Jenya/Anna Emilie			
	15.45 - 16.30	A + F1b + F1c + Kc Ny is				
	16.45 - 17.15	Kabc (edge + pirouetter)	Michael/Jenya			
	17.15 - 18.00	Kab Ny is	Michael/Jenya			
	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) Ny is	Michael/Jenya				
19.45 - 20.30	K1bc	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	Michael/Jenya			
	15.45 - 16.30	Kc + F1b + M Ny is				
	16.45 - 17.30	Lille skøjteskole + A + F1c + drengehold	Michael/Jenya/Nana/Anna Emilie/Ditte/Molly/Nanna/Andrea/Anna	16.30 - 17.15	F1a	Jenya
	17.30 - 18.15	Store skøjteskole + F1a + F1b Ny is	Nana/Anna Emilie/Ditte/Molly/Nanna	17.30 - 18.15	K1bc + F2	Jenya
	18.30 - 19.15	K1bc + F2	Jenya/Nana	18.15 - 19.00	Kab + M	Michael/Ditte
	19.15 - 20.05	Kab + M Ny is	Michael/Jenya/Line	19.15 - 20.00	K1a + K2	Ditte
	20.20 - 21.15	K1a + K2 + Oldboys	Michael/Jenya			
21.15 - 22.00	Voksenhold	Michael/Jenya/Kiri				
22.00 - 22.30	Selvtæning for voksenhold					
Fredag	15.00 - 15.45	M + Kc + Patch	Jenya/Nanna			
	15.45 - 16.45	K1a + K2 Ny is	Michael/Jenya			
	17.00 - 18.00	Kab + M	Michael/Jenya	16.00 - 16.45 18.15 - 19.15	Kc Kab	Nanna Michael
Lørdag	08.00 - 09.00	Kabc (edge/pirouetter/power skating)	Michael/Jenya			
	09.00 - 10.00	M + K2 + K1a (edge/pirouetter/power skating) Ny is	Michael	09.15 - 10.00	Kc	Jenya
	10.15 - 11.00	Kab	Jenya/Line	10.15 - 11.15	M + K2 + K1a	Michael
	11.15 - 12.00	Lille skøjteskole + A + drengehold	Michael/Jenya/Line/Anna- Emilie/Nanna/Andrea/Anna	11.10 - 11.45	F1b + F1c	Molly
	12.00 - 12.45	Store skøjteskole + F1a + F1c Ny is	Michael/Line/Anna Emilie/Nanna/Andrea/Anna	12.15 - 12.45	Lille	Molly
	13.00 - 13.45	F1a + F1b	Jenya/Nanna	13.00 - 13.30	Skøjteskole + A	Anna Emilie
13.45 - 14.30	K1bc + F2	Jenya/Nanna				
14.30 - 15.15	Programtime	Jenya				
Søndag	17.00 - 17.45	M + Kc + Kb-ekstra	Michael/Anna Emilie	16.00 - 16.45	Kc + M	Michael
	17.45 - 18.30	Ka-ekstra + K2-ekstra Ny is	Michael/Anna Emilie	17.45 - 18.30	K1bc + F2	Kirstine
	18.45 - 19.30	K1bc + F2 + Oldboys	Michael/Anna Emilie	18.30 - 19.15	Voksenhold	Kirstine
	19.30 - 20.15	Voksen	Michael/Kirstine			