

Sæson 2011/2012

Herning Skøjteløber Forening

TRÆNINGSPLAN 2011 – 2012 (gældende fra 22. august)

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Hold 1 + voksenhold	18.15-19.00 – 1					09.45-10.30 – 2	
Hold 2	18.15-19.00 – 1					09.45-10.30 – 2	
Hold 3	18.15-19.00 – 1					09.45-10.30 – 2	
Hold 4	18.15-19.00 – 1		16.45-17.30 – 2		14.45-15.45 – 2		
Hold 5 (7-10 år talentudv.)	14.30-15.30 – 1		16.45-17.30 – 2	14.30-15.15 – 1	14.45-15.45 – 2		
Hold 6 Gruppe 1	15.30-16.30 – 1	15.45-16.45 – 2		15.15-16.15 – 2	18.00-19.00 – 2	08.45-09.45 – 2	
Hold 6 Gruppe 2	19.30-20.30 – 1	15.45-16.45 – 2		15.15-16.15 – 2	18.00-19.00 – 2	08.45-09.45 – 2	
Udvalgte løbere fra hold 6					17.00-18.00 – 2		
Ny is	16.30-16.45 – 1 18.00-18.45 – 1		18.30-18.45 – 2		16.45-17.00 – 2		
Hold 7 Gruppe 1	15.30-16.30 – 1	06.30-07.30 – 1 15.00-16.45 – 2	15.00-16.30 – 1	06.30-07.30 – 1 16.15-17.15 – 2	15.45-16.45 – 2 17.00-18.00 – 2		08.15-09.15 – 1
Hold 7 Gruppe 2	19.00-20.30 – 1	06.30-07.30 – 1 15.00-16.45 – 2	15.00-16.30 – 1	06.30-07.30 – 1 16.15-17.15 – 2	15.45-16.45 – 2 17.00-18.00 – 2		08.15-09.15 – 1
Hold 6 + 7 gr. 1 Off-ice	16.45-17.45						
Hold 6 + 7 gr. 2 Off-ice		17.00-18.00					
Lektionstræning Programtræning					19.00-21.00 – 2	08.00-08.45 – 2	07.30-08.15 – 1
Motionshold Selvtræning			18.45-19.45 – 2				

Ret til ændringer forbeholdes.