

## Træningsplan for is sæson 2023 – 2024

HOLD	FIS PÅ IS (3-6 år)	SKØJTE- SKOLEN (+6 år)	FUNSKATE 1	FUNSKATE 2	HOLD 1	HOLD 2	HOLD 3	LEKTION	VOKSEN HOLD	ISKØRSEL
<b>MANDAG</b>	16.45-17.30	16.45-17.30	18.30-19.15	16.45-17.30	16.45-17.30 (office) 17.45-18.30	15.15-16.00 alle som kan komme 16.00-16.45 resten af hold 2	15.15-16.00 alle som kan komme 16.00-16.45 resten af hold 3	19.15-20.00	-	17.30-17.45
<b>TIRSDAG</b>	-	-	-	-	6.30-7.30! 1 løber udpeget af træner 16.10-16.50	6.30-7.30 15.30-16.10	16.50-17.30	-	-	-
<b>ONSDAG</b>	-	-	-	-	15.15-16.15 16.30-17.15 (office)	16.30-17.15 (office)	16.30-17.15 (office)	-	-	-
<b>TORS DAG</b>	16.50-17.30 17.45-18.15 (office)	16.50-17.30 17.45-18.15 (office)	16.50-17.30 17.45-18.15 (office)	16.50-17.30 17.45-18.15 (office)	6.30-7.30	16.10-16.50	15.30-16.10	-	-	-
<b>FREDAG</b>	-	-	16.00-16.45	-	17.00-17.45 19.30-20.15	17.45 – 18.30 19.30 - 20.15! 4 løbere udpeget af træner 20.15 – 21.00* *resten af hold 2	18.30-19.15 20.15-21.00	15.15-16.00	-	16.45-17.00 19.15-19.30
<b>LØRDAG</b>	-	-	8.45-9.30	-	11.15-12.00	10.30 – 11.15 11.15 – 12.00 (office)	9.45-10.30	8.00-8.45	8.00-8.45	9.30-9.45

Der vil i løbet af sæsonen komme aflysninger og ændringer, særligt i de weekender hvor der er konkurrencer o.lign. Vi bestræber os på at dele sol og vind lige, og have så få aflysninger som muligt. Dette er regnet ind i årshjulet af træninger.

## Hold forklaring:

### **HOLD 1:**

Alle løbere som har mærker til at blive mesterskabsløber samt løbere der maksimalt mangler et delmærke til at opnå det.

### **HOLD 2 :**

Løbere som er udpeget af sportschefen. Alle k løbere kan blive optaget på holdet.

Kriterier for holdet er: alder samt teknisk kunnen som gør at de kan klare sig til mesterskabsløber – træning, træningsindsats, modenhed og godt helbred.

### **HOLD 3:**

Alle løbere med minimum BASIC 1 mærke.

### **FUNSKATE 1:**

Løbere som deltager i Funskate free, med henblik på at løberne kan bestå BASIC 1 og blive en del af k – hold.

### **FUNSKATE 2:**

Løbere som har klubmærke 3 og kan deltage i Funskate element konkurrencer. Løbere vil blive udpeget i løbet af sæsonen, og hvis det har interesse fra forældre at blive optaget på holdet.

### **SKØJTESKOLE:**

For løbere i alderen +6 år, her kan alle være med så snart løberen har basale færdigheder på skøjterne. Dette vurderes af træneren.

### **FIS PÅ IS:**

Er holdet for nye medlemmer i alderen 3-6 år, hvor løberen lærer de basale færdigheder på skøjter.

### **VOKSEN HOLDET:**

Er holdet for løbere over 18 år, både nye og gamle medlemmer kan være på holdet uanset niveau.