

TRÆNINGSPLAN SÆSON 24/25

MANDAG

15.15-16.00 Hold 2 og 3 (alle som kan komme)
 16.00-16.45 Hold 2 og 3 resten af løbere
 16.45-17.30 Voksenhold - Funskate 2 - Skøjteskole - Fis på is
 17.30-17.45 Ny is
 17.45-18.30 Hold 1
 17:45-18:15 Off Ice - Funskate 1 og Funskate 2
 18.30-19.15 Funskate 1
 19.15-20.00 Lektioner

TIRSDAG

6.30-7.30 Hold 2 sammen med TAK elever
 15.15-16.00 Hold 2
 16.00-16.45 Hold 1
 16.45- 17.30 Hold 3
 17.45-19.10 Zumba for hold 1 ,2 3

ONSDAG

6.30-7.15 Funskate 1
 15.15-16.15 Hold 1
 16.30-17.15 Off Ice

TORSdag

6.30-7.30 Hold 1
 15.15-16.00 Hold 3
 16.00-16.45 Hold 2
 16.45-17.30 Voksenhold - Funskate 2 - Skøjteskole - Fis på is
 17.45-18.15 Off Ice - Skøjteskole - Fis på is - Spirer - Voksenhold

FREDAG

15.15-16.00 Lektion
 16.00-16.45 Funskate 1 og Spirer
 16.45-17.00 Ny is
 17.00-17.45 Hold 1
 17.45-18.30 Hold 2
 18.30-19.15 Hold 3
 19.15-19.30 Ny is
 19.30-20.15 Hold 1
 20.15-21.00 Hold 2 og 3

LØRDAG

8.00-8.45 Lektion
 8.45 -9.30 Funskate 1
 9.30-9.45 Ny is
 9.45-10.30 Hold 1
 10.30-11.15 Hold 2
 11.15-12.00 Hold 3