

Træningsplan for is sæson 2022 – 2023

HOLD	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Fis på Is (3-6 år)	16.45 - 17.30			16.50 - 17.30			
Skøjteskolen (+6 år)	16.45 - 17.30			16.50 - 17.30			
Funskate 1	18.30 - 19.15			16.50 - 17.30	16.00 - 16.45	8.45 - 9.30	
Funskate 2	16.45 - 17.30			16.50 - 17.30			
OFF ICE Fis på Is, Skøjteskolen og Funskate 1+2				17.45 - 18.15			
K- hold	15.15 - 16.00* 16.00 - 16.45	15.30 - 16.10* 16.50 - 17.30		15.30 - 16.10* 16.10 - 16.50	18.30 - 19.15** 20.15 - 21.00	10.30 - 11.15 11.15 - 12.00**	
K1 - hold	17.45 - 18.30	6.30 - 7.30 16.10 - 16.50	15.15 - 16.15	15.30 - 16.10* 16.10 - 16.50	17.45 - 18.30** 19.30 - 20.15	9.45 - 10.30	
M - hold	17.45 - 18.30	6.30 - 7.30 16.10 - 16.50	15.15 - 16.15	6.30 - 7.30 15.30 - 16.10* 16.10 - 16.50	17.00-17.45 19.30 - 20.15	9.45 - 10.30	
OFF ICE K, K1 og M			16.30 - 17.15		Selvtræning mellem træninger (udstrækning)		
Voksenhold						8.00 - 8.45	
Lektionstræning	19.15 - 20.00				15.15 - 16.00	8.00 - 8.45	
Iskørsel	17.30 - 17.45				16.45 - 17.00 19.15 - 19.30	9.30 - 9.45	

*Der er pligt til at komme til denne træning, hvis man kan nå den. Dem der ikke kan nå denne træning, kommer til den sene træning på det pågældende hold.

****K – hold** er delt fredag i den første træning, hvor en del af k-holdet træner med K1. Hele k holdet træner sammen til den sidste træning fredag. K- hold er ligeledes delt i begge lørdags træninger.

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:

M – hold:

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

K1 – hold:

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 M – træning, træningsindsats, modenhed og godt helbred.

K – hold:

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.

Voksenholdet:

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