

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	Iskørsel
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 Hold 1, 2, 3

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 - Voksenhold - Skøjteskole - Spirer - Fis på is

FREDAG

15.15-16.00	Lektion
16.00-16.45	Funskate 1 og Spirer
16.45-17.00	Iskørsel
17.00-17.45	Hold 1
17.45-18.30	Hold 2
18.30-19.15	Hold 3
19.15-19.30	Iskørsel
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	Iskørsel
9.45-10.30	Hold 1
10.30-11.15	Hold 2
11.15-12.00	Hold 3