

Træningsplan 2019-2020 - pr. d. 30. september 2019

Mandag	Arena	Hal 2	Trænere	OFFICE
14.00-15.00		Isdans* **/**	Selvtræning	
15.30-16.30		Hold 3, Hold 4	Rafaella, Amalie	
16.30-17.15		FunSkate, Free	Fie, Sara, Amalie, HiH	
16.35-17.20				Hold 3, Hold 4 Line
17.20-18.05				Hold 2A, Isdans, Solodans A+B Line
18.15-19.00	Isdans, Solodans B, Basic - Hold 1, Hold 2A, Hold 2B.		David, Katerina, Sara, Line	
19.15-20.00				Hold 1, Hold 2B Line
19.15-20.15	Isdans, Solodans A, Hold 2A		David, Katerina, Sara	
20.15-21.15	Isdans, Hold 1, Hold 2B		David, Sara, Line	

Tirsdag	Arena	Hal 2	Trænere	OFFICE
15.30-16.30	Hold 1, Hold 2A		Ivan	
16.45-17.45				Hold 1, Hold 2A Ivan

Onsdag	Arena	Hal 2	Trænere	OFFICE
11.00-12.00	Isdans* **/**		Selvtræning	
15.30-16.30	Hold 3, Free		Ivan, Rafaella	
16.35-17.00				FunSkate Ivan
16.40-17.35				Dans Hold 3, Free Amalie
17.15-18.00		FunSkate, Voksen	Fie, Sara, Rafael, Ivan, HiH	
17.35-18.30				Dans Hold 1, Hold 4 Amalie
18.15-19.00				Voksen Sara
18.30-19.25				Dans Hold 2A, Hold 2B, Isdans Amalie
19.30-20.00				Hold 1, Hold 4 - Opvarmning Sara, Ivan
20.15-21.00		Hold 1, Hold 4	Ivan, Sara	
20.10-20.40				Hold 2A*, Hold 2B* - Opvarmning Selvtræning
21.00-21.45		Hold 1, Hold 2A, Hold 2B	Ivan, Sara	
22.00-22.45		Isdans* **/**	Selvtræning	

Torsdag	Arena	Hal 2	Trænere	OFFICE
15.30-16.30	Hold 2A, Hold 3 + Jasmin		R+R	
16.45-17.45				Hold 2A, Hold 3 Line
17.45-18.45				Isdans, Solodans A+B, Hold 1, Hold 2B Line
19.00-19.45		Isdans, Hold 1, Hold 2B	David, Line	
20.00-20.45		Isdans, Solodans A+B	David, Katerina	

Fredag	Arena	Hal 2	Trænere	OFFICE
15.30-16.30	Isdans* - Åben for Hold 1*+2A* **/**		Selvtræning	
17.45-18.30				Isdans, Hold 1, Hold 2A Ivan
18.45-19.45		Hold 1, Hold 2A	Ivan	

Lørdag	Arena	Hal 2	Trænere	OFFICE
8.00-9.15		Solodans C. **/*	Rafaella	
8.00-8.45	Voksen, Hold 3		Ivan, Sara	
8.45-9.30	Voksen, Hold 3		Ivan, Sara	
9.45-10.30	Hold 1, Hold 2A, Hold 2B.		Ivan, Sara	
10.45-11.30		Hold 1, Hold 2A, Hold 2B.	Ivan, Sara	
11.30-12.15		Solodans B., Funskate	Rafael, Sara, HiH	

Søndag	Arena	Hal 2	Trænere	OFFICE
8.00-8.45	Isdans*, Solodans A* **/*		Selvtræning	
8.45-9.30	Hold 4, Solodans A		Line, Rafaella	
9.45-10.30	Hold 4, Free		Line	
10.30-11.30		Free, Isdans* **/*	Line	
11.45-12.30				Hold 4, Free Line

* Obligatorisk selvtræning

** Mulighed for patch

*** Mulighed for patch for Funskate, Free

*!!! Mulighed for selvtræning - Vær obs på dem som har undervisning og bemærk at du ikke må være i hallen alene

Hold 1

Caroline SE.
Mejse
Nicole O.
Cecilie
Alma G.
Amalie

Hold 2A

Olivia Ra.
Lena
Clara D.
Nanna

Hold 2B

Nicole T - man, tors
Emma - man, ons, tors
Caroline R - man, ons, tors, lør
Jasmin - man, tors

Hold 3

Zoe
Isabella F.K.
Camilla
Smilla J.

Hold 4

Luna Ø.
Ugne
Melina
Klara
Laura
Smilla F-H

Isdans

Rafael/Rafaella

Free

Alberte
Andrea
Rebecca
Melika
Mathilde
Victoria
Constance

Voksen

Mette
Cornelia
Sandra
Annika
Janne
Josephine
Luyi

Solodans A

Caroline SE.
Charlotte
Amalie H.
Nanna
Sara R.

Solodans B

Luna Ø.
Ugne
Melina
Olivia Ra.
Alexander
Emma B-J
Cecilie T

Solodans C

Smilla F-H.
Fie M.
Naja M.
Julia Ro.
Constance

Hold-i-Hånd - HiH

Alice
Nanna
Clara D.
Mette