

Træningsplan 2017-2018 - 01.09.2017

Mandag	Arena	Hal 2	Trænere	OFFICE
16.00-16.35				Hold 2B + 3 Lucie
16.45-17.30		Hold 2 + 3	Lucie / Sara	Hold Mini + Free + Funkskate (kl. 16.45-17.15) Hjælpetræner
17.30-18.15	Funkskate + Free + Mini		Fie / Sara + Hjælpetræner	
18.15-19.15	Hold 2B + Solodans		Lucie / Silke	
18.30-19.15				Hold 1 + 2A + Isdans Brad / Sara
19.30-20.15	Hold 1 + Senior + Isdans		Lucie / Brad / David	
20.15-21.00	Hold 1 + Senior + Isdans		Lucie / Brad / David	

Onsdag	Arena	Hal 2	Trænere	OFFICE
15.15-16.15	Hold 1B + 2 + 3A		Lucie (til 16.00) / Sara	
16.00-17.00		Hold 1A - Lige uger Isdans + Charlotte - Ulige uger	Lucie	
16.30-17.00				Hold 3B + Mini Sara
16.30-17.30				Hold 1B + 2A - Lige uger Hold 2B + 3A - Ulige uger Anne-Claire
17.15-17.45				Hold 1A - Lige uger Isdans + Charlotte - Ulige uger Stretching
17.15-18.00		Funkskate + Free + Mini + Hold 3B	Fie + Lucie + Sara + Hjælpetræner	
17.45-18.45				Hold 1B + 2A - Ulige uger Hold 2B + 3A - Lige uger Anne-Claire
18.00-18.45		Hold 1A - Ulige uger Isdans + Charlotte - Lige uger	Sara - Ulige uger Lucie - Lige uger	
19.00-20.00				Hold 1A + Isdans Anne-Claire

Torsdag	Arena	Hal 2	Trænere	OFFICE
15.45-16.30	Hold 2 + 3A		Lucie	
16.30-17.15	Hold 2 + 3A		Lucie / Brad	
17.30-18.15				Hold 2 + 3A Solodans Lucie / Brad Silke
18.30-19.15		Solodans + Voksen	Lucie / Silke / Brad	
19.15-20.00		Hold 1 + Senior + Isdans	Lucie / David	
20.00-20.45		Hold 1 + Isdans	Lucie / David	

Fredag	Arena	Hal 2	Trænere	OFFICE
15.30-16.15	Hold 2A		Lucie / Sara el. Brad	
16.15-17.00	Isdans + Hold 1		Lucie / Sara el. Brad	
17.15-18.00				Isdans + Hold 1 Lucie / Sara el. Brad

Lørdag	Arena	Hal 2	Trænere	OFFICE
8.00-8.40	Hold 2	Voksen	Lucie / Sara	
8.40-9.20	Hold 2 + 3B	Mini Voksen *	Lucie(lige) / Sara(ulige) Sara(lige) / Lucie(ulige)	
9.20-10.10		Hold 1	Brad	
9.30-10.10	Solodans		Lucie	Hold 2 + Voksen Sara
10.10-10.50	Hold 1		Brad	
10.20-11.00		Mini + 3B Solodans	Lucie(lige) / Sara(ulige) Sara(lige) / Lucie(ulige)	
11.15-12.00				Hold 1 Lucie el. Brad

Søndag	Arena	Hal 2	Trænere	OFFICE
8.00-8.45	Hold 3A + Free		Lucie + Hjælpetræner	
8.45-9.30	Hold 3A + Free		Lucie + Hjælpetræner	
9.30-10.30	Isdans		Lucie	
9.45-10.25				Hold 3A + Free Hjælpetræner
10.30-11.30		Isdans	Lucie	
11.45-12.30				Isdans Lucie

* Selvtræning

** Mulighed for patch

*** Mulighed for patch for Funskate, Free og Mini

Hold 1A

Mejse
Caroline E.
Nicole O.
Adelia

Hold 1B

Julie
Nicole T.
Olivia

Hold 2A

Jasmin
Caroline Ri.
Alma G.
Emma
Amalie

Hold 2B

Alma O.
Cecilie
Nanna

Isdans

Linus/Lisa
Emil/
Rafael/
Enzo/Silke

Hold 3A

Freja
Lena

Hold 3B

Isabella
Zoe

Free

Fiona
Ugne
Laura H.
Luna Ø

Mini

Rebecca
Smilla
Lina
Klara
Mynthe
Andrea

Voksen

Mette
Cornelia
Sussie
Sandra
Annika

Senior

Line
Amanda
Ida L.

Solodans

Caroline E
Charlotte
Nicole R.J.
Sara B.W.
Amalie
Adelia
Caroline Ro.
Sara R.
Kristina