

Træningsplan 2017-2018 - 08.01.2018

Mandag	Arena	Hal 2	Trænere	OFFICE
16.00-16.35				Hold 2B + 3 Lucie
16.45-17.30		Hold 2 + 3 + Smilla & Andrea	Lucie / Sara	Hold Mini + Free + Funskate (kl. 16.45-17.15) Hjælpetræner
17.30-18.15	Funskate + Free + Mini		Fie / Lucie / Sara + Hjælpetrænere	
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
15.30-16.15	Hold 2 + 3		Lucie (til 16:10) / Sara	
16.00-16.30		Hold 1 fra 16:10 Spring	Opvarmning* Lucie (fra 16:10)	
16.30-17.00		Hold 2 + 3-plus dem som ønsker Pirouetter mm.	Lucie	Hold Mini Sara
17.15-17.45				Hold 1 Stretching
17.15-18.00		Funskate + Free + Mini	Fie / Lucie / Sara + Hjælpetrænere	
17.35-18.35				Hold 2 + 3 Anne-Claire
18.00-18.45		Hold 1 + Isdans	Lucie	
18.55-19.55				Hold 1 + Isdans Anne-Claire

Torsdag	Arena	Hal 2	Trænere	OFFICE
15.45-16.30	Hold 2 + 3A		Lucie / Brad	
16.30-17.15	Hold 2 + 3A		Lucie / Brad	
17.30-18.15				Hold 2 + 3A Lucie / Brad
18.30-19.15		Solodans + Voksen	Lucie / 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	Isdansk + Hold 1		Lucie / Sara el. Brad	
17.15-18.00				Isdansk + 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 + Mini + 3B	Voksen *	Lucie + Brad + Sara roterer mellem holdene	
9.20-10.10		Voksen * Ekstra	Lucie el. Brad	
9.30-10.10	Hold 1 + Emma		Brad el. Lucie	Hold 2 + 3B Sara
10.10-10.50	Hold 1 + Emma		Brad / Lucie	
10.20-11.00		Mini + 3B	Sara	
11.15-12.00				Hold 1 + Emma Lucie el. Brad

Søndag	Arena	Hal 2	Trænere	OFFICE
8.00-8.45	Hold 3A + Free		Line	
8.45-9.30	Hold 3A + Free + Solodans + Nanna		Line / Lucie	
9.30-10.30	Isdansk + Solodans (til 10:15)		Lucie	
9.45-10.25				Hold 3A + Free Line
10.30-11.30		Isdansk	Lucie	
11.45-12.30				Isdansk + Solodans Lucie

* Selvtræning

** Mulighed for patch

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

!!! Pas på på dem som har undervisning - Du er gæsten

Hold 1A

Mejse
Caroline E.
Nicole O.

Hold 1B

Nicole T.
Olivia

Senior

Line
Amanda
Ida L.

Hold 2A

Jasmin
Caroline Ri.
Alma G.
Emma
Amalie

Hold 2B

Alma O.
Cecilie
Nanna

Isdansk

Linus/Sara
Emil/
Rafaël/
Enzo/Silke

Hold 3A

Freja
Lena

Hold 3B

Isabella F.K.
Zoe

Voksen

Mette
Cornelia
Sussie
Sandra
Annika

Mini

Rebecca
Smilla
Lina
Andrea

Free

Fiona
Ugne
Laura H.
Luna Ø
Klara
Isabella H.

Solodans K

Caroline Ro.
Sara R.
Nicole R.J.
Sara B.W.
Kristina

Solodans M

Caroline E.
Charlotte
Amalie
Alma O