

Træningsplan 2018-2019 - pr. d. 3. september 2018

Mandag	Arena	Hal 2	Trænere	OFFICE
15.30-16.15	Hold 2B, 3		Lucie	
16.30-17.30				Hold 2B, 3 Lucie
16.45-17.30		Funskate, Free B	Fie, Sara, Rafael, Silke, Brad	
17.15-17.30				Hold 2A - Opvarmning
17.30-17.50				Hold 2A Brad
18.00-18.45	Hold 1, 2A, Free A		Lucie, Sara, Brad	
18.30-19.30				Isdans, Solodans Line
18.45-19.30	Hold 1, 2A		Lucie, Brad	
19.45-20.30	Isdans, Solodans - minus Amalie, Caroline S.E, Alma O & Nanna		Lucie	Hold 1 Line
20.30-21.00	Isdans		Lucie	

Tirsdag	Arena	Hal 2	Trænere	OFFICE
15.30-16.15	Mulighed for patch		Kontakt RSIK-træner	

Onsdag	Arena	Hal 2	Trænere	OFFICE
15.30-16.15	Hold 2B minus Clara H, 3		Lucie, Caroline SE.	
16.30-17.15				Hold 2B, 3, Free B Amalie
16.45-17.15				Funskate Silke
17.15-18.00				Hold 1, 2A Amalie
17.30-18.15		Funskate, Free, Clara H.	Fie, Sara, Lucie, Rafael, Linus, Silke	
18.15-19.00		Hold 1, 2A	Lucie, Sara	
18.20-19.20				Isdans, Caroline Ro, Nicole R, Charlotte, Free A Amalie
20.30-21.15		Isdans, Solodans	Lucie	
21.15-22.00		Isdans	Lucie	

Torsdag	Arena	Hal 2	Trænere	OFFICE
15.30-16.15	Hold 2A, Lena - Åben for 1A, Isdans og Solodans M		Lucie	
16.30-17.00				Hold 2, 3 Lucie
17.00-17.45				Hold 2, 3 Line
17.30-18.30				Ballet Hold 1, Isdans Anne-Claire
18.00-18.45	Hold 3, 2B minus Lena, Voksen		Brad, Line + Lucie	
19.10-19.55				Hold 1 Brad
19.15-20.10		Isdans	Lucie	
20.10-21.00		Hold 1, Senior	Lucie, Brad	

Fredag	Arena	Hal 2	Trænere	OFFICE
15.30-16.15	Hold 1, 2A		Lucie, Leonora (hver anden uge)	
16.30-17.00				Hold 1B, 2A Lucie, Leonora (hver anden uge)
17.00-17.45				Hold 1A, Isdans Lucie, Leonora (hver anden uge)
18.00-18.45	Hold 1A, Isdans		Lucie, Leonora (hver anden uge)	

Lørdag	Arena	Hal 2	Trænere	OFFICE
8.00-8.30		Voksen* Solodans begynder	Sara, Leonora	
8.00-8.45	Hold 2, 3		Lucie, Brad	
8.30-9.30		Voksen Solodans begynder	Sara Leonora	
8.45-9.45	Hold 2, 3		Lucie, Brad	
9.30-10.30				Voksen Sara
10.00-11.00	Hold 1, Senior		Lucie, Brad	
11.00-11.45		Ekstra - Lucie indkalder **/***	Lucie, Brad	
11.45-12.30		Hold 1, Senior	Lucie	

Søndag	Arena	Hal 2	Trænere	OFFICE
8.00-8.45	Solodans		Lucie	
8.45-9.30	Solodans, Free		Lucie, Rafael, Line	
9.45-10.30	Isdans		Lucie	
9.40-10.20				Free Line
10.30-11.30		Free, Isdans (fra 10.45)	Line, Lucie (fra 10.45)	
11.45-12.30				Isdans Lucie

* **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 1A

Caroline SE.
Mejse
Nicole O.
Nicole T.
Emma

Hold 1B

Olivia
Amalie H.
Alma G
Caroline Ri.

Senior

Line
Amanda
Frederikke

Isdans

Linus/Sara
Rafael/
Enzo/Silke

Hold 2A

Alma O.
Cecilie
Nanna
Clara D.

Hold 2B

Lena
Freja V.
Clara H.

Hold 3A

Isabella F.K.
Zoe

Hold 3B

Isabella H.
Smilla J.
Camilla

Free A

Fiona
Ugne
Luna Ø
Klara
Smilla F-H
Andrea
Laura
Melina

Free B

Mathilde
Melika
Lara
Alberte
Constance
Karen
Rebecca

Solodans M

Caroline SE.
Charlotte
Amalie H.
Alma O.
Sara B.W.

Solodans K

Caroline Ro.
Sara R.
Nicole R.J.
Kristina
Nanna

Voksen

Mette
Cornelia
Sussie
Sandra
Annika