

Træningsplan uge 31 - 1.-5. august 2018

Onsdag	Arena	Hal 2	Trænere	OFFICE
15.30-16.15	Hold 3B, Mini		Caroline SE.	
16.30-17.15				Hold 2B, 3 Caroline SE.
17.30-18.30		Hold 2B, 3A	Sara	
18.45-19.45		Hold 1, 2A	Sara	
20.00-21.00		Solodans *!!!	Sara	

Torsdag	Arena	Hal 2	Trænere	OFFICE
17.00-17.45				Hold 2, 3 Line
18.00-18.45	Hold 2, 3		Sara, Line	
19.15-20.15		Voksen *!!!	Line	Hold 1 Sara
20.30-21.30		Hold 1, Senior	Sara	

Fredag	Arena	Hal 2	Trænere	OFFICE
15.30-16.15	Hold 1B, 2A		Silke	
16.30-17.00				Hold 1B, 2A Silke
17.00-17.45				Hold 1A Sara
18.00-18.45	Hold 1A		Sara	

Lørdag	Arena	Hal 2	Trænere	OFFICE
8.00-8.45	Hold 3B, Mini		Sara	
8.00-8.30		Voksen*		
8.30-9.15		Voksen	Lucie	
8.45-9.30	Hold 2, 3		Sara	
9.30-10.15	Hold 2, 3A		Lucie	
9.40-10.30				Voksen Sara
10.45-11.30		Hold 1, Senior	Lucie + Sara	
11.30-12.15		Hold 1, Senior	Lucie	

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

* **Obligatorisk selvtræning**

** Mulighed for patch

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

*!!! 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
Amalie D. M.
Frederikke

Isdans

Linus/Sara
Rafael/
Enzo/Silke

Hold 2A

Jasmin
Alma O.
Cecilte
Nanna

Hold 2B

Lena
Freja V.

Hold 3A

Isabella F.K.
Zoe
Freja U.

Hold 3B

Isabella H.
Smilla J.
Camilla

Free

Fiona
Ugne
Luna Ø
Klara
Smilla F-H
Melika
Lara
Mathilde
Andrea
Laura

Mini

Lina
Rebecca
Alexia
Selina
Victoria
Yixuan
Yaxuan

Solodans M

Caroline SE.
Charlotte
Amalie H.
Alma O.

Solodans

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

Voksen

Mette
Cornelia
Sussie
Sandra
Annika