

## 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.  
Cecilie  
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