

## Træningsplan 2019 – 2020

Trænere: Vera /Oleg/Rafaella/Marjo/ + Hjælpetræner

Mandag	Hold	Hold	Total: løber	Off is	Hold
	<b>HAL1</b>	<b>OMK 1</b>			
14.00 – 14.30	Privat				
14.30 – 15.00	Privat				
15.00 – 15.45	Privat			<b>15.00 – 15.35</b>	<b>M</b>
15.45 – 16.30	M				
16.30-16.45	<i>NY is</i>	<i>Ny is</i>			
16.45-17.30	M				
17.30 – 18.15	Skøjteskole			<b>17.35 – 18.20</b>	<b>K1Y</b>
18.15-18.30	<i>NY is</i>	<i>NY is</i>			
18.30 – 19.15	K1Y				
19.15 – 20.00	K1O	K2			
20.00 - 20.15	<i>Ny is</i>	<i>Ny is</i>			
20.15 – 21.00	K1O	K2			

Tirsdag	Hold	Hold	Total: løber	Off is	Hold
	<b>HAL2</b>	<b>OMK 2</b>			
06.30 – 07.30	M				
07.30 – 09.45	Privat	<i>Selvtræning</i>			
	<b>HAL 1</b>	<b>OMK 2</b>	<b>ELLER</b>	<b>Ved kamp:</b>	<b>HKF OMK i 2</b>
14.00 – 14.30	Privat				
14.30 – 15.00	Privat				
14.45 – 15.30	TBP				
15.30 – 15.45	<i>Ny is</i>	<i>Ny is</i>			
15.45 – 16.45	K1Y				
16.45 – 17.30	S2	S1			
17.30 – 17.45	<i>Ny is</i>	<i>Ny is</i>			
17.45 – 19.00	SOL1 SOL2	*Aflyses ved RSC KAMP			

Onsdag	Hold	Hold	Total: løber	Off is	Hold
	<b>HAL 2</b>	<b>OMK A</b>			
14.00 – 14.30	Privat				
14.30 – 15.00	Privat				
15.00 – 15.30	Privat				
15.30-16.15	M				
16.15-17.00	M			<b>16.30 -17.15</b>	<b>Tilkøb ballet S+A+K</b>
17.00 – 17.45	Skøjteskole			<b>17-15 – 18.00</b>	<b>M ballet</b>
17.45 – 18.00	Ny is	Ny is			
18.00 – 18.45	A				
18.45 – 19.30	A				
19.30 – 19.45	Ny is	Ny is			
19.45 – 20.30	K10	K2			
20.30 – 21.15	K10	K2			
21.15 – 22.00	Voksen				

Torsdag	Hold	Hold	Total: løber	Off is	Hold
	<b>HAL 2</b>	<b>OMK A</b>			
06.30 – 07.30	K1Y				
7.30 – 9.45	Privat	Selvtræning			
	<b>HAL 2</b>	<b>OMK A</b>			
14.00 – 14.30	Privat				
14.30 - 15.00	Privat				
15.00 – 15.45	TBP				
15.45 – 16.30	M				
16.30 – 16.45	<b>Ny is</b>	<b>Ny is</b>			
16.45 – 17.45	M	K2		<b>18.00 – 18.45</b>	<b>M (mental)</b>

Fredag	Hold	Hold	Total: løber	Off is	Hold
	<b>HAL 2</b>	<b>OMK A</b>			
14.00 – 14.30	Privat				
14.30 – 15.00	Privat				
15.00 – 15.30	Privat				
15.30 – 15.45	<b>Ny is</b>	<b>Ny is</b>			
15.45 – 16.30	A			<b>DANS</b>	
16.30 – 17.20	M			<b>16.40-17.20</b>	<b>A + S1 + S2</b>
17.20– 17.35	<b>Ny is</b>	<b>Ny is</b>		<b>17.20-18.00</b>	<b>K1Y + K1O + K2</b>
17.35 – 18.20	S1	S2		<b>18.00-18.40</b>	<b>M</b>
18.20 – 19.00	K1Y				
19.00 – 19.15	<b>Ny is</b>	<b>Ny is</b>			
19.15 – 20.00	K1Y				

Lørdag	Hold	Hold	Total: løber	Off is	Hold
	<b>Hal 1 – '2'</b>	<b>OMK 1 – 'A'</b>			
12.00 – 12.45	Familie hold				
12.45 – 13.30	S1				
13.30 – 13.45	<b>Ny is</b>	<b>Ny is</b>			
13.45 – 14.45	S1				
14.45 – 15.45	M				
15.45 – 16.00	<b>Ny is</b>	<b>Ny is</b>			
16.00 – 16.45	M				
16.45 – 17.45	A				
17.45 – 18.00	<b>Ny is</b>	<b>Ny is</b>			
	<b>HAL 1</b>	<b>OMK 1 – 'A'</b>			
18.00/18.15 – 20.15	SOL2				
20.15 – 22.15	<b>Selvtræning</b>	<b>Der skal være en</b>	<b>Voksen</b>	<b>Tilstede i hal</b>	<b>under træningen.</b>

'2' = Primært træning i hal 1 fra 12-17.45, men er der RIK kampe, byttes hal internt i dette tidsrum, så HKF er i hal 2, indtil 18.00, OG fortsætter så i HAL 1, hvor SOLODANS starter 18.15.

Søndag	Hold	Hold	Total: løber	Off is	
	<b>HAL1</b>	<b>OMK 1</b>			
8.00 – 8.30	Privat				
8.30 – 9.15	S2				
9.15 – 10.00	Skøjteskole (PLUS)				
10.00 – 10.15	<b>Ny is</b>	<b>Ny is</b>			
10.15 – 11.00	K2				
11.00 – 11.45	K2	K10		12.00 – 12.45	K10 + K2
	<b>Hal 2</b>	<b>OMK 1</b>			
17.45 – 18.00	<b>Ny is</b>	<b>Ny is</b>			
18.00 – 19.30	SYNCRO 10 år+				
19.30 -21.00	<b>Selvtræning</b>	<b>Der skal være en</b>	<b>Voksen</b>	<b>Tilstede i hal</b>	<b>under træningen.</b>

Hold	Is	Off is	Ballet			
M + Ma	10	3	1			
M + Ma	8	3	1			
K2	7	1-2	1-0			
K10 + Y	5	1-2	1-0			
S1	4+1	1	tilkøbes			
A 4	4	1	tilkøbes			
A 3	3	1				
S2 4	4	1				
S2 3	3	1				
SS + SS+	2+1					
Familie	1					
Solo dans	4					
Syncro	2					