

Træningsplan 12.08.-1.10.2025

Dag	Hal 1	Tid	Hold	Træner	Hal 2	Tid	Hold	Træner	Tid	Hold	Træner	Off-ice/spinner
Mandag	1	15.30-16.15	B2Cubs + B1Springs	J + G	2	15.15-16.00	A2Springs + (B1Cubs+)	D				
	1	16.10-16.55	A2Springs + B1Cubs	G	2	16.00-16.45	A1/A2Novice	D + N	16.25-17.10	B2Cubs	J	off-ice
	1	17.10-17.55	Skøjteskolen	N	2	16.45-17.30	A1Junior	D	17.10-17.55	A2Springs + (B1Cubs+)	J	off-ice
	1	18.10-18.55	B1Novice	G + N					17.55-18.40	A1 + B1Junior	J	off-ice
	1	18.50-19.35	A1 + B1Junior	D + G								
	1	19.50-20.35	KSport + B1Senior	G					19.45-20.15	Voksenhold	J	off-ice
	1	20.35-20.45	Voksenhold selvtræning									
Tirsdag	1	20.45-21.30	Voksenhold	Emilie+Emma+Amanda								
	1	15.30-16.15	A2Springs	D	2	15.15-16.00	B1Cubs/Springs + (B2Cubs+)	J				
	1	16.15-17.00	A2Springs + B1Cubs + A1/A2Novice	D + J	2	16.15-17.00	B1Novice	G				
					2	17.00-18.00	A1 + KSport + B1Senior	D + G	17.15-18.00	B1Novice + (B2o+)	J	off-ice
Onsdag	1	15.30-16.15	A2Springs + (B1Cubs+)	D + G	2	15.15-16.00	B2Cubs + Fun y	J + A				
	1	16.30-17.10	A2Springs + B1Cubs/Springs	D + G + J	2	16.00-16.45	B2o	A	17.20-18.05	A2Springs + B1Cubs/Springs	J	spinner
	1	17.10-17.55	A1 + A2Novice + B1Novice/Junior/Senior	D + G					18.10-18.55	A1 + A2Novice + B1Novice**/Junior/Senior	J	off-ice
									18.10-18.55	Kontortid	D	varmestue
Torsdag	1	14.30-15.20	Fun o + Fun y	Program/selvtræning	2	15.15-16.05	FSport	A				
	1	15.30-16.25	A2Springs + B1Cubs/Springs	Program/selvtræning	2	16.05-16.55	Fun o	A				
	1	16.25-17.15	A1/A2/B1Novice	Program/selvtræning	2	17.10-18.00	B2o	A				
									18.10-18.55	B2o	A	off-ice
Fredag	1	15.30-16.15	A2Springs + B1Cubs/Springs	D + N	2	15.30-16.15	B2Cubs	J	16.25-17.10	B2Cubs	J	off-ice
	1	16.15-17.00	B1Junior + (B2o+)	D	2	16.15-17.30	A1 + A2Novice	N + G	17.10-17.55	A2Springs + B1Cubs/Springs	J	off-ice
					2	17.45-18.30	B1Novice + B1Junior	N + G	17.55-18.40	A1 + A2Novice	J	spinner
	1	8.10-8.55	B2Cubs + program	J								
Lørdag	1	8.55-9.40	A2Springs + B1Cubs /Springs + B1Novice*	D + J								
	1	9.55-10.40	A1 + A2Novice	D + J + G					11.00-11.45	A2Springs + B1Cubs /Springs + B1Novice*	J	off-ice
	1	10.55-11.40	A1 /A2Novice + B1Senior	D + G					11.50-12.40	A1 + A2Novice	J	off-ice
	1	11.40-12.25	B1Novice** + B1Junior	G								
	1	12.40-13.30	Skøjteskolen	D/J + ht								
					2	13.05-13.55	A1Junior	G	13.45-14.30	Skøjteskolen	ht	off-ice
					2	13.55-14.45	Fun y	A				
					2	15.00-15.45	Fun o	A	16.00-16.45	Fun y + Fun o	A	off-ice
					2	8.00-8.45	B2o + Voksenhold	Program/selvtræning				
Søndag					2	8.45-9.35	A1/B1 Junior/Senior	Program/selvtræning				
					2	9.50-10.35	B2o	N				
					2	10.35-11.25	FSport	N	9.35-10.20	FSport	Nicole + Ellen	off-ice
					2	11.40-12.40	A1Junior + KSport + B1Senior	N				
					2	12.55-14.00	Familiehold	Sarah + Nicole + Ellen	12.55-13.40	KSport + B1Senior	N	off-ice

B1Novice* kun Novice 1. år
B1Novice** kun Novice fra 2. år