

Midlertidig træningsplan fra 21/12 -29/4 2021



| Tider: | Hold: | Info: | Træner: |
|----------------------|--|----------------------|----------------------------|
| Onsdag 21/4: | | | |
| IS: | | | |
| 15.15-16.00 | KY-2, Mini | | Michael + Cecilie + Louise |
| 15.55-16.40 | KY-1, K-aspiranter, | | Michael + Cecilie |
| 16.40-17.25 | Skøjteskolen (Lyserød, Rødt og blå hold) | | Skøjteskole trænerne |
| 17.25-18.10 | Skøjteskolen (Gult og Grønt hold) | | Skøjteskole trænerne |
| 18.10-18.25 | Ny is | | |
| 18.25-19.15 | Mesterskab, Novice – Junior K2+K3 | | Michael + Louise + Nanna |
| 19.15-20.00 | Funskate | | Louise + Cecilie + Nanna |
| 21.30-22.30 | Mesterskab 18+ | | Louise |
| OFF-ICE: | | | |
| 16.10-16.40 | Mini | Skøjte øvelser. | Louise |
| 16.50-17.20 | K-aspiranter | Skøjte øvelser. | Louise |
| 16.50-17.30 | KY-1, KY-2 | Skøjte øvelser. | Michael |
| 17.40-18.10 | Mesterskab, Novice – Junior K2+K3 | Skøjte øvelser. | Michael |
| 20.30-21.15 | Mesterskab 18+ | | Louise |
| Freitag 23/4: | | | |
| IS: | | | |
| 15.45-17.00 | Mesterskab, Novice K2 & K3 , Junior K. | | Nanna/Louise |
| 21.00-22.30 | Mesterskab 18+ | | Nanna/Louise |
| Lørdag 24/4: | | | |
| IS: | | | |
| 07.00-08.00 | Mesterskab 18+ | | Michael |
| 08.00-08:45 | KY-1, KY2 | | Michael + Louise |
| 08.45-09.30 | KY-1 , KY2 | Piruetter | Michael + Louise |
| 09.30-10.00 | Mesterskab | | Michael + Louise |
| 10.00-10.15 | Ny is | | |
| 10.15-11.15 | Mesterskab + Novice K2 & K3 , Junior K , | Piruetter | Michael + Louise |
| 11.15-12.00 | Novice K2 & K3, Junior K, | | Michael + Louise |
| 12.00-12.15 | Ny is | | |
| 12.15-13.00 | Mini, K-aspiranter, | | Michael + Louise |
| 13.00-14.00 | Skøjteskolen (Gult og Grønt hold) | | Skøjteskole trænerne |
| 14.00-15.00 | Skøjteskolen (Lyserød, Rødt og blå hold) | | Skøjteskole trænerne |
| 20.30-22.30 | Funskate | | Louise + Cecilie + Nanna |
| OFF-ICE | | | |
| 10.00-10.45 | KY-1, KY-2 | | Brian |
| 12.00-12.45 | Skøjteskolen, Gul, Grøn | | Nanna + Josefine |
| 11.30-12.15 | Mesterskab | | Brian |
| 12.20-13.00 | Novice- Junior K2+K3 | | Brian |
| Søndag 25/4: | | | |
| IS: | | | |
| 14.00-15.00 | Skøjteskolen (Lyserød, Rødt og Blåt hold) | | Skøjteskolen trænerne |
| 15.00-16.00 | Skøjteskolen (Gult og Grønt hold) | | Skøjteskolen trænerne |
| 16.00-16.15 | Ny is | | |
| 16.15-17.15 | Funskate | | Cecilie + Louise + Annika |
| 17.15-18.00 | KY-2, Mini | 2 separate hold | Michael + Louise |
| 18.00-18.15 | Ny is | | |
| 18.15-18.35 | KY-1, KY-2, K-aspiranter | Piruetter | Michael + Louise |
| 18.35-19.20 | KY-1, K-aspiranter | | Michael + Louise |
| 19.20-20.05 | Mesterskab | | Michael + Louise |
| 20.05-20.20 | Ny is | | |
| 20.20-20.40 | Mesterskab, Novice K2 & K3, Junior K | Piruetter | Michael + Louise |
| 20.40-21.25 | Mesterskab 18+ | | Michael |
| 21.25-22.30 | Novice K2 & K3, Junior K, | | Michael |
| OFF-ICE | | | |
| 17.30-18.15 | Funkate | Off-ice | Cecilie |
| 18.15-19.00 | Mesterskab | Off-ice | Cecilie |
| 19.30-20.20 | Mesterskab 18+ | | Cecilie |
| 20.45-21.15 | Novice K2 & K3, Junior K | | Louise |
| Mandag 26/4: | | | |
| IS: | | | |
| 15.15-16.00 | KY-1, KY-2, Mini | | Michael + Cecilie + Louise |
| 16.00-16.45 | Mesterskab, Novice – Junior K2+K3 | Trin og Piruetter | Michael + Louise |
| 16.45-17.00 | Ny is | | |
| 17.00-18.00 | Mesterskab | | Michael + Louise |
| 21.30-22.30 | Mesterskab 18+ | | Michael |
| OFF-ICE | | | |
| 16.50-17.35 | KY-1, KY-2 | Løb + fysisk træning | Cecilie + Flora/Freja |
| 18.15-19.00 | Mesterskab | Løb + fysisk træning | Michael |
| 20.30-21.15 | Mesterskab 18+ | | Michael |
| Tirsdag 27/4: | | | |
| IS: | | | |
| 15.15-16.00 | KY-1, KY-2, K-aspiranter | | Michael + Cecilie + Louise |
| 16.00-16.45 | Novice K2 & K3, Junior K, | | Michael + Louise |
| 16.45-17.30 | Mesterskab, Novice – Junior K2+K3 | Piruetter | Michael + Louise |
| 17.30-17.45 | Ny is | | |
| 17.45-18.30 | Mesterskab | | Michael + Louise |
| 18.30-19.15 | Funskate | | Louise + Cecilie + Nanna |
| 20.45-22.30 | Mesterskab 18+ | | Louise |
| OFF-ICE | | | |
| 16.15-17.00 | KY-1, KY-2 | Skøjte øvelser. | Nanna |
| 17.30-18.15 | Funskate | Styrke af kroppen | Nanna + Cecilie |
| 19.45-20.30 | Mesterskab 18+ | | Louise |
| Onsdag 28/4: | | | |
| IS: | | | |
| 15.15-16.00 | KY-2, Mini | 2 separate hold | Michael + Cecilie + Louise |
| 15.55-16.40 | KY-1, K-aspiranter, | | Michael + Cecilie |
| 16.40-17.25 | Skøjteskolen (Lyserød, Rødt og blå hold) | | Skøjteskole trænerne |
| 17.25-18.10 | Skøjteskolen (Gult og Grønt hold) | | Skøjteskole trænerne |
| 18.10-18.25 | Ny is | | |
| 18.25-19.15 | Mesterskab, Novice – Junior K2+K3 | | Michael + Louise + Nanna |
| 19.15-20.00 | Funskate | | Louise + Cecilie + Nanna |
| 21.30-22.30 | Mesterskab 18+ | | Louise |
| OFF-ICE: | | | |
| 16.10-16.40 | Mini | Skøjte øvelser. | Louise |
| 16.50-17.20 | K-aspiranter | Skøjte øvelser. | Louise |
| 16.50-17.30 | KY-1, KY-2 | Skøjte øvelser. | Michael |
| 17.10-18.10 | Mesterskab, Novice – Junior K2+K3 | Ballet/dans | Signe/Franziska |
| 20.30-21.15 | Mesterskab 18+ | | Louise |