

TRÆNINGSPLAN MASTER

1. januar 2025

Mandag				
Tid		Hal	HOLD	Træner
15.30	16.15	Hal 2	F2	Maia
16.15	17.00	Hal 2	F1 + Hold 3	Maia + Cecilie
16.15	16.45	Styrke/kondi/tempo	Skøjteskole Mødes under infoskærmene	Jakob
16.30	17.00	Styrke/kondi/tempo	F2 Mødes under infoskærmene	
17.00	18.00	Hal 2	Skøjteskole	Cecilie/Maya P + hj.t + Anni lige uger
17.00	17.45	Styrke/kondi/tempo	NTG + Hold 1 Lokale 4	Anni - ulige uger Jakob - Lige uger
17.15	18.00	Styrke/kondi/tempo	F1 (+hold 3) Mødes under infoskærmene	Jakob
18.15	19.00	Styrke/kondi/tempo	Hold 3 Mødes under infoskærmene	Jakob
18.00	19.00	Hal 1	NTG + Hold 1	Anni
19.00	20.00	Hal 1	Hold 2a + 2b	Anni
Tirsdag				
Tid		Hal	Hold	Træner
06.45	07.45	Hal 1	Alle	<i>Morgentræning for de friske Kontakt info@hiku.dk for nøgle</i>
15.30	16.30	Hal 2	F1	Louise
16.45	17.30	Off-ice	F1 Lokale 4 eller udenfor	Louise
17.45	18.30	Hal 2	NTG + Hold 1 - Lige uger 2a + 2b - Ulige uger	Louise
18.30	19.15	Hal 2	2a + 2b - Lige uger NTG + Hold 1 - Ulige uger	Louise
19.30	20.15	Konditionstræning	NTG + Hold 1 + 2a + 2b Lokale 4	Louise
Onsdag				
Tid		Hal	Hold	Træner
16.00	16.45		Trænermøde	
17.00	17.45	Hal 2	Solodans S2 + F3 + Hold 3 TB + piruetter	Cecilie + Anni
17.00	17.45		Open door	Louise
18.00	18.45	Off-ice	NTG + Hold 1 Lokale 3	Anni
18.00	18.45	Off-ice	Hold 3 + F3 Lokale 4	Louise
19.00	19.45	Off-ice	Hold 2a + 2c Lokale 3	Louise
19.00	20.00	Hal 1	NTG + Hold 1	Anni
20.00	21.00	Hal 1	Hold 2a + 2c	Louise + Maia
20.00	20.45	Off-ice	Voksen Lokale 3	Marie
21.00	22.00	Hal 1	Voksen	Marie + Maia
Torsdag				
Tid		Hal	Hold	Træner

06.45	07.45	Hal 1	Alle	Morgentræning for de friske Kontakt info@hiku.dk for nøgle
15.30	16.30	Hal 2	F2	Louise/Maia
16.45	17.45	Off-ice	F2	Maia
17.00	18.15	Hal 1	Hold op til Novice - (K2 + K3)	Anni + Louise
18.15	18.30	HAL 1	ISKØRSEL	
18.30	19.30	Off-ice	Hold op til Novice - (K2 + K3) Lokale 3	Louise
18.30	19.45	Hal 1	Junior + Senior - (K2, K3 + NTG)	Anni + Maia
19.45	20.00	HAL 1	ISKØRSEL	
20.00	20.30	Off-ice	Junior + Senior - (K2, K3 + NTG) Lokale 3	Anni
20.00	21.00	Hal 1	Solodans S1	Cecilie
20.00	20.45	Off-ice/stretch	2C + F3 Lokale 2	Louise - ulige uger Maia - lige uger
21.00	22.00	Hal 1	2C + F3	Louise - ulige uger Maia - lige uger
Fredag				
Tid		Hal	Hold	Træner
15.30	16.15	Hal 2	F1	Anni + Maia
16.30	17.30	Hal 2	Hold 2b + 2c + Hold 3	Anni + Maia Anni Hal 1 kl. 17.00
17.00	17.45	Hal 1	NTG + Elias, Cecilie, Maya H, Veronica	Anni (NTG)
18.00	18.45	Off-ice	NTG + 2b + Elias, Cecilie, Maya H, Veronica Lokale 3	Anni
Lørdag				
Tid		Hal	Hold	Træner
09.00	10.00	Hal 2	Voksenhold	Maia
10.00	11.00	Hal 2	F1	Cecilie + Maia
11.00	12.00	Hal 2	F3 Element træning	Cecilie - lige uger + hj.t Maia - ulige uger + hj.t
11.00	12.00	Hal 1	F2 Element træning	Cecilie - ulige uger + hj.t Maia - lige uger + hj.t
12.00	13.00	Hal 1	Skøjteskolen	Cecilie + Maya P hj.t
13.00	13.15	HAL 1	ISKØRSEL	
13.15	14.00	Hal 1	Solodans S2	Cecilie
14.00	14.45	Hal 1	Solodans S1	Cecilie
12.15	13.15	Styrke Off-Ice	F1+F2+F3 Mødes under infoscærmene	Jakob - Ulige uger Maia lige uger
13.15	14.15	Styrke Off-Ice	Skøjteskolen Mødes under infoscærmene	Jakob - Ulige uger Maia lige uger
Søndag				
Tid		Hal	Hold	Træner
11.30	12.30	Hal 2	Familiehold	Julie + hj.t
12.45	14.00	Hal 2	Hold 1 + 2a + 2b	Anni + Julie
14.00	14.15	HAL 2	ISKØRSEL	
14.15	15.30	Hal 2	Hold 2c + Hold 3	Anni
15.30	15.45	HAL 2	ISKØRSEL	
15.45	17.15	Hal 2	NTG + Gæsteløbere	Anni
14.15	15.30	Off-ice	Hold 1 + 2a + 2b Styrke rum	Jakob

15.45	17.00	Off-ice	Hold 2c + Hold 3 Styrke rum	Jakob
17.30	18.30	Off-ice	NTG + Gæsteløbere Styrke rum	Jakob