

HIKU
Uge 49 + 50
Træningsplan 6. dec - 13. dec begge dage inklusiv

Fredag d. 6. december

Tid		Hal	Hold	Træner
15.30	16.30	Hal 2	F1 + F2	Anni
16.30	17.30	Hal 2	Hold 2b-2c hold 3 +Veronica og Maya H	Anni

Lørdag d. 7. december - Normal træningsplan

Tid		Hal	Hold	Træner
09.00	10.00	Hal 2	Voksenhold	Maya
10.00	11.00	Hal 2	F1 + F2	Cecilie + Maya P + hj.t
11.00	12.00	Hal 1	ASP + F3 Element træning	Cecilie + Maya P + 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	Selvtræning Konkurrencetræning
14.00	14.45	Hal 1		
12.15	13.15	Styrke	F1+F2+F3+Asp	Jakob
13.15	14.15	Styrke	Skøjteskolen	Jakob

Søndag d. 8. december

Tid		Hal	Hold	Træner
11.30	12.30	Hal 2	Familiehold	Julie + hj.t
12.45	13.45	Hal 2	Hold 1 + 2a + 2b	Julie
13.45	14.30	Hal 2	Hold 2c + Hold 3	Julie
14.00	15.00	Off-ice	Hold 1 + 2a + 2b	Jakob
15.00	16.00	Off-ice	Hold 2c + Hold 3	Jakob

Mandag d. 9. december

Tid		Hal	HOLD	Træner
15.30	16.15	Hal 2	F2 + Asp	Cecilie + Maya P
16.15	17.00	Hal 2	F1 + Hold 3 + F3	Cecilie + Maya P
17.00	18.00	Hal 2	Skøjteskole	Cecilie + Maya P + hj.t
17.00	17.45	Off-ice	NTG + Hold 1	Louise
18.15	18.45	Konditionstræning	Skøjteskole	Cecilie/Karoline/Maya + hj.t
18.00	19.00	Hal 1	NTG + Hold 1	Louise
19.00	20.00	Hal 1	Hold 2a + 2b	Louise

Tirsdag d. 10. december

Tid		Hal	Hold	Træner
06.45	07.45	Hal 1	Alle	Morgentræning for de friske
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

Onsdag d. 11. december

Tid		Hal	Hold	Træner
15.30	16.45	Hal 2	2a + 2c + Hold 3	Louise/Cecilie
17.00	17.45	Hal 1	NTG + Hold 1	Louise
18.00	19.00	Off-ice	NTG + Hold 1	Louise
Torsdag d. 12. december				
Tid		Hal	Hold	Træner
06.45	07.45	Hal 1	Alle	Kontakt info@hiku.dk for nøgle
15.30	16.30	Hal 2	ASP	Louise
17.00	18.15	Hal 1	Hold op til Novice - (K2 + K3)	Louise
18.15	18.30	HAL 1	ISKØRSEL	
18.30	19.45	Hal 1	Junior + Senior - (K2, K3 + NTG)	Louise
19.45	20.00	HAL 1	ISKØRSEL	
20.00	21.00	Hal 1	Solodans S1	Cecilie
21.00	22.00	Hal 1	2C + F3	Cecilie
Fredag d. 13. december				
Tid		Hal	Hold	Træner
15.30	16.15	Hal 2	F1 + F2	Louise
16.30	17.30	Hal 2	Hold 2b + 2c + Hold 3	Louise Til Hal 1 kl. 17.00
17.00	17.45	Hal 1	NTG + Elias, Cecilie, Maya H, Veronica	Louise
18.00	18.45	Off-ice	NTG + 2b + Elias, Cecilie, Maya H, Veronica Lokale 3	Louise
Lørdag d. 14. december				
Tid		Hal	Hold	Træner
09.00	10.00	Hal 2	Voksenhold	Maya
10.00	11.00	Hal 2	F1 + F2 + ASP + F3 <i>Karoline er afsted til konkurrence med nogle af F1 løberne</i>	Cecilie + Maya P + hj.t
11.00	12.00	Hal 1	Prøvetime for nye SSK	Cecilie + Maya P + 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	F1+F2+F3+Asp	Jakob
13.15	14.15	Styrke	Skøjteskolen	Jakob