

UGE 6

Mandag 3. februar <i>(Normal træningsplan)</i>				
Tid		Hal	HOLD	Træner
15.30	16.15	Hal 2	F2 + Mini Bobler + Mærkeprøver	Cecilie + Anni
16.15	17.00	Hal 2	F1 + Hold 3 + Mærkeprøver	Anni + Cecilie + Maia
16.15	16.45	Styrke/kondi/tempo	Skøjteskole Mødes under infoskærmene	Jakob + Hj.t
16.30	17.00	Styrke/kondi/tempo	F2 + Mini Bobler Mødes under infoskærmene	
17.00	18.00	Hal 2	Skøjteskole + Mærkeprøver	Cecilie/Maia/Karoline/Maya P + hj.t + Anni lige uger
17.00	17.45	Styrke/kondi/tempo	NTG + Hold 1 Lokale 4 m/Anni Mødes under infoskærmene m/Jakob	Anni - ulige uger Jakob - lige uger
17.15	18.00	Styrke/kondi/tempo	F1 + hold 3 Mødes under infoskærmene	Jakob
18.15	18.45	Styrke/kondi/tempo	Hold 2a + 2b + (Hold 3) <i>(Hold 3, dem der har været hj.t på SSK)</i> 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 4. februar <i>(Normal træningsplan)</i>				
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 d. 5. februar <i>(Kun træner ændringer)</i>				
Anni + NTG afsted til Nordiske Mesterskaber - HELD OG LYKKE				
Tid		Hal	Hold	Træner
17.00	17.45	Hal 2	Solodans S2 + F3 + Hold 3 TB + piruetter	Louise
18.00	18.45	Off-ice	Hold 1 + 3 + F3 I hallen	Louise
19.00	19.45	Off-ice	Hold 2a + 2c Lokale 3	Louise
19.00	20.00	Hal 1	Hold 1	Maia
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 d. 6. februar
(Kun træner ændringer)

Anni + NTG afsted til Nordiske Mesterskaber - HELD OG LYKKE

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 + Mini Bobler	Louise + Maia
16.45	17.45	Off-ice	F2	Maia
17.00	18.15	Hal 1	Hold op til Novice - (K2 + K3)	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)	Maia
19.45	20.00	HAL 1	ISKØRSEL	
20.00	20.30	Off-ice	Junior + Senior - K2, K3 Lokale 3	Louise
20.00	21.00	Hal 1	Solodans S1 UDTRYK	Maia
20.15	20.45	Off-ice/stretch	2C + F3	Egen opvarmning
21.00	22.00	Hal 1	2C + F3	Louise

Fredag d. 7. februar
(Ændringer for Maya + Veronica)

Anni + NTG afsted til Nordiske Mesterskaber - HELD OG LYKKE

Tid		Hal	Hold	Træner
15.30	16.15	Hal 2	F1	Maia
16.30	17.30	Hal 2	Hold 2b + 2c + Hold 3 + Maya H og Veronica	Maia
17.45	18.30	Off-ice	Hold 2b + 2c + Hold 3 + Maya H og Veronica Core Træning Lokale 3	Maia