

<b>Lørdag d. 15. februar</b> <b>(Normal træningsplan)</b>				
<b>Tid</b>		<b>Hal</b>	<b>Hold</b>	<b>Træner</b>
09.00	10.00	Hal 2	Voksenhold	Maia
10.00	11.00	Hal 2	F1 <b>+ Mærkeprøver</b>	Cecilie + Maia
11.00	12.00	Hal 2	F3 Element træning <b>+ Mærkeprøver</b>	Cecilie - lige uger + hj.t Maia - ulige uger + hj.t
11.00	12.00	Hal 1	F2 Element træning <b>+ Mærkeprøver</b>	Cecilie - ulige uger + hj.t Maia - lige uger + hj.t
12.00	13.00	Hal 1	Skøjteskolen + Mini Bobler <b>+ Mærkeprøver</b>	Cecilie/Maia/Maya P hj.t
<b>13.00</b>	<b>13.15</b>	<b>HAL 1</b>	<b>ISKØRSEL</b>	
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 <b>Mødes under infoskærmene</b>	Jakob + Hj.t - Ulige uger Maia + Hj.t - lige uger
13.15	14.15	Styrke Off-Ice	Skøjteskolen + Mini Bobler <b>Mødes under infoskærmene</b>	Jakob - Ulige uger Maia + Hj.t - lige uger
<b>Søndag. 16. februar</b> <b>(Normal træningsplan)</b>				
<b>Tid</b>		<b>Hal</b>	<b>Hold</b>	<b>Træner</b>
11.30	12.30	Hal 2	Familiehold	Julie + hj.t
12.45	14.00	Hal 2	Hold 1 + 2a + 2b	Anni + Julie
<b>14.00</b>	<b>14.15</b>	<b>HAL 2</b>	<b>ISKØRSEL</b>	
14.15	15.30	Hal 2	Hold 2c + Hold 3	Anni
<b>15.30</b>	<b>15.45</b>	<b>HAL 2</b>	<b>ISKØRSEL</b>	
15.45	17.15	Hal 2	NTG + Gæsteløbere	Anni
14.15	15.30	Off-ice	Hold 1 + 2a + 2b <b>Styrke rum</b>	Jakob
15.45	17.00	Off-ice	Hold 2c + Hold 3 <b>Styrke rum</b>	Jakob
17.30	18.30	Off-ice	NTG + Gæsteløbere <b>Styrke rum</b>	Jakob

### UGE 8

<b>Mandag 17. februar</b> <b>(Normal træningsplan)</b>				
<b>Tid</b>		<b>Hal</b>	<b>HOLD</b>	<b>Træner</b>
15.30	16.15	Hal 2	F2 + Mini Bobler	Anni + Cecilie
16.15	17.00	Hal 2	F1 + Hold 3	Anni + Maia + Cecilie
16.15	16.45	Styrke/kondi/tempo	Skøjteskole <b>Mødes under infoskærmene</b>	Jakob + Hj.t
16.30	17.00	Styrke/kondi/tempo	F2 + Mini Bobler <b>Mødes under infoskærmene</b>	
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 <b>Lokale 4 m/Anni</b> <b>Mødes under infoskærmene m/Jakob</b>	Anni - ulige uger Jakob - lige uger
17.15	18.00	Styrke/kondi/tempo	F1 + hold 3 <b>Mødes under infoskærmene</b>	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> <b>Mødes under infoskærmene</b>	Jakob
18.00	19.00	Hal 1	NTG + Hold 1	Anni
19.00	20.00	Hal 1	Hold 2a + 2b	Anni

**Tirsdag d. 18. februar**  
**(Kun træner ændringer)**

**Louise af sted med det danske kvinde fodboldlandshold**

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	F1 <b>UDTRYK</b>	Maia
16.45	17.30	Off-ice	F1 <b>Lokale 4 eller udenfor</b>	Maia
17.45	18.30	Hal 2	NTG + Hold 1 - lige uger 2a + 2b - Ulige uger <b>UDTRYK</b>	Maia
18.30	19.15	Hal 2	2a + 2b - lige uger NTG + Hold 1 - Ulige uger <b>UDTRYK</b>	Maia
19.30	20.15	Konditionstræning	NTG + Hold 1 + 2a + 2b <b>i Hallen</b>	Maia

**Onsdag d. 19. februar**

**(2a + 2c ingen office + kun træner ændringer)**

**Louise af sted med det danske kvinde fodboldlandshold**

Tid		Hal	Hold	Træner
16.00	16.45		Trænermøde	
17.00	17.45	Hal 2	Solodans S2 + F3 + Hold 3 TB + piruetter	Cecilie + Anni
18.00	18.45	Off-ice	NTG + Hold 1 <b>Lokale 3</b>	Anni
18.00	18.45	Off-ice	Hold 3 + F3 <b>Lokale 4</b>	Cecilie
19.00	19.45	Off-ice	Hold 2a + 2c <b>Lokale 3</b>	<b>AFLYST</b>
19.00	20.00	Hal 1	NTG + Hold 1	Anni
20.00	21.00	Hal 1	Hold 2a + 2c	Maia
20.00	20.45	Off-ice	Voksen <b>Lokale 3</b>	Marie
21.00	22.00	Hal 1	Voksen	Marie + Maia

**Torsdag d. 20. februar**

**(Kun træner ændringer)**

**Louise af sted med det danske kvinde fodboldlandshold**

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	Annie + Maia
16.45	17.45	Off-ice	F2	Maia
17.00	18.15	Hal 1	Hold op til Novice - (K2 + K3)	Anni
18.15	18.30	<b>HAL 1</b>	<b>ISKØRSEL</b>	
18.30	19.30	Off-ice	Hold op til Novice - (K2 + K3) <b>Lokale 3</b>	Cecilie
18.30	19.45	Hal 1	Junior + Senior - (K2, K3 + NTG)	Anni + Maia
19.45	20.00	<b>HAL 1</b>	<b>ISKØRSEL</b>	
20.00	20.30	Off-ice	Junior + Senior - (K2, K3 + NTG) <b>Lokale 3</b>	Anni
20.00	21.00	Hal 1	Solodans S1	Cecilie
20.00	20.45	Off-ice/stretch	2C + F3 <b>Lokale 2</b>	Maia
21.00	22.00	Hal 1	2C + F3	Maia

**Fredag d. 21. februar**  
**(Normal Træningsplan)**

**Louise af sted med det danske kvinde fodboldlandshold**

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 + Maya H, Veronica	Anni
18.00	18.45	Off-ice	NTG + 2b + Maya H, Veronica <b>Lokale 3</b>	Anni

**Lørdag d. 22. februar**  
**(Normal træningsplan)**

**Louise af sted med det danske kvinde fodboldlandshold**

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 + Mini Bobler	Cecilie + Maia S + Maya P + hj.t
<b>13.00</b>	<b>13.15</b>	<b>HAL 1</b>	<b>ISKØRSEL</b>	
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 <b>Mødes under infoskærmene</b>	Jakob - Ulige uger Hj.t lige uger
13.15	14.15	Styrke	Skøjteskolen + Mini Bobler <b>Mødes under infoskærmene</b>	Jakob - Ulige uger Hj.t lige uger

**Søndag d. 23. februar**  
**(Normal træningplan)**

**Louise af sted med det danske kvinde fodboldlandshold**

Tid		Hal	Hold	Træner
11.30	12.30	Hal 2	Familiehold	Julie + hj.t
12.45	14.00	Hal 2	Hold 1 + 2a + 2b	Maia + Julie
<b>14.00</b>	<b>14.15</b>	<b>HAL 2</b>	<b>ISKØRSEL</b>	
14.15	15.30	Hal 2	Hold 2c + Hold 3	Maia
<b>15.30</b>	<b>15.45</b>	<b>HAL 2</b>	<b>ISKØRSEL</b>	
15.45	17.15	Hal 2	NTG + Gæsteløbere	Maia
14.15	15.30	Off-ice	Hold 1 + 2a + 2b <b>Styrke rum</b>	Jakob
15.45	17.00	Off-ice	Hold 2c + Hold 3 <b>Styrke rum</b>	Jakob
17.30	18.30	Off-ice	NTG + Gæsteløbere <b>Styrke rum</b>	Jakob