

Plan B
1 - 5. januar 2025

Torsdag d. 2. januar				
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	Maia
16.45	17.45	Off-ice	F2 Mødes under infoskærmene	Maia
17.00	18.15	Hal 1	Hold op til Novice - (K2 + K3)	Anni
18.15	18.30	HAL 1	ISKØRSEL	
18.30	19.30	Off-ice	Hold op til Novice - (K2 + K3) Lokale 3	Cecilie
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	Maia
21.00	22.00	Hal 1	2C + F3	Maia
Fredag d. 3. januar				
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 d. 4. januar				
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	F2 + F3 Element træning	Maia + hj.t
11.00	12.00	Hal 1	Skøjteskolen Mærkeprøve 1+2	Cecilie + Maya P + hj.t
12.00	13.00	Hal 1	Skøjteskolen Mærkeprøve 3+4	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 Mødes under infoskærmene	Jakob - Ulige uger Hj.t lige uger
13.15	14.15	Styrke	Skøjteskolen Mødes under infoskærmene	Jakob - Ulige uger Hj.t lige uger

Søndag d. 5. januar				
Tid		Hal	Hold	Træner
11.30	12.30	Hal 2	Familiehold + Voksenhold	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