

HIKU

Træningsplan for ug 48 + mandag i uge 49

Mandag d. 25. november - NORMAL PLAN				
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	Anni + Cecilie + Maya P
17.15	18.00	Off-ice	F2 + Asp Lokale 4	Anni + hj.t
17.00	18.00	Hal 2	Skøjteskole	Cecilie + Maya P + hj.t + Anni lige uger
17.00	17.45	Off-ice	NTG + Hold 1 Lige uger selvtræning	Anni
18.15	18.45	Konditionstræning	Skøjteskole	Cecilie/Karoline/Maya + hj.t
18.00	19.00	Hal 1	NTG + Hold 1	Anni
19.00	20.00	Hal 1	Hold 2a + 2b	Anni
Tirsdag d. 26. november				
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	Anni
16.45	17.30	Off-ice	F1 Lokale 4 eller udenfor	Anni
17.45	18.30	Hal 2	NTG + Hold 1 - Lige uger 2a + 2b - Ulige uger	Anni
18.30	19.15	Hal 2	2a + 2b - Lige uger NTG + Hold 1 - Ulige uger	Anni
Onsdag d. 27. november				
Tid		Hal	Hold	Træner
14.30	15.15			Trænermøde
15.30	16.45	Hal 2	Hold 2a,c + Hold 3	Anni
17.00	17.45	Hal 2	NTG + Hold 1	Anni
18.00	19.00	Off-ice	NTG + Hold 1 Lokale 3	Anni
Torsdag d. 28. november				
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	ASP	Anni
17.00	18.15	Hal 1	Hold op til Novice - (K2 + K3)	Anni
18.15	18.30	HAL 1		ISKØRSEL
18.30	19.45	Hal 1	Junior + Senior - (K2, K3 + NTG)	Anni
19.45	20.00	HAL 1		ISKØRSEL
20.00	21.00	Hal 1	Solodans S1	Cecilie
21.00	22.00	Hal 1	2C + F3 (Voksne selvtræning)	Cecilie
Fredag d. 29. november				
Tid		Hal	Hold	Træner
15.30	16.15	Hal 2	F1 + F2	Anni
16.30	17.30	Hal 2	Hold 2b + 2c + Hold 3	Anni Til Hal 1 kl. 17.00

17.00	17.45	Hal 1	NTG + Elias, Cecilie, Maya H, Veronica	Anni
18.00	18.45	Off-ice	NTG + 2b + Elias, Cecilie, Maya H, Veronica Lokale 3	Anni
Lørdag d. 30. november				
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 + F2 + 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 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
Søndag d. 1. december				
Tid		Hal	Hold	Træner
11.30	12.30	Hal 2	Familiehold	Julie + hj.t
12.30	12.45	HAL 2	ISKØRSEL	
12.45	13.45	Hal 2	2a-2b-2c-hold 3	Anni + Julie
13.45	14.45	Hal 2	NTG -hold 1	Anni
14.00	15.00	Off-ice	2a-2b-2c-hold 3	Jakob
15.00	16.00	Off-ice	NTG + Hold 1	Jakob
Måndag d. 2. 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	Anni
18.15	18.45	Konditionstræning	Skøjteskole	Cecilie/Karoline/Maya + hj.t
18.00	19.00	Hal 1	NTG + Hold 1	Anni
19.00	20.00	Hal 1	Hold 2a + 2b	Anni