

TRÆNINGSPLAN MASTER

11 august - 31. marts 2026

Mandag

Tid		Hal	HOLD	Træner
15.30	16.15	Hal 2	Hold 3 + F2	Anni + Kirstine
15.45	16.15	Styrke/Kondi	Skøjteskole Young (+Minibobler**) Mødes under infoskærmene	Maya + hj.t
16.15	16.45	Trænerum	OPEN DOOR	Anni Første mandag i mdr med på SSK
16.15	16.30	HAL 2	ISKØRSEL	
16.30	17.00	Styrke/Kondi	Hold 3 + F2 Mødes under infoskærmene	Kirstine
16.30	17.00	Styrke/Kondi	Skøjteskole Teens Mødes under infoskærmene	Maya + hj.t
16.30	17.15	Hal 2	Skøjteskole Young (+Minibobler**)	TEAM SSK
17.00	17.45	Off-Ice	Sport 1 (+Hold 1**) Lokale 3	Anni Første mandag i mdr. konkurrence-opvarmning
17.15	18.00	Hal 2	Skøjteskole Teens	TEAM SSK
18.00	19.15	Hal 1	Sport 1 (+Hold 1**)	Anni + Kirstine
19.15	19.30	HAL 1	ISKØRSEL	
19.30	20.00	Hal 1	SPINS*** For alle	TEAM HIKU

Tirsdag

Tid		Hal	Hold	Træner
06.45	07.45	Hal 1	Morgentræning for alle****	Morgentræning for de friske Kontakt info@hiku.dk for nogle
15.30	16.30	Hal 2	Hold 3 + F1	Louise
16.45	17.30	Konditionstræning	Hold 2 + Hold 3 + F1 (+Sport 2**) Lokale 4 eller ude	Louise
17.45	18.30	Hal 2	Hold 2 (+Sport 2**)	Louise
18.30	19.15	Hal 2	Hold 1 (+Sport 1**)	Louise
19.30	20.15	Konditionstræning Lokale 4 eller ude	Hold 1 (+Sport 1**)	Louise

Onsdag

Tid		Hal	Hold	Træner
16.00	16.50	Trænerum	Trænermøde	
17.00	17.45	Hal 2	Hold 2 + Hold 3 + F3 Dans + TB + piruetter	Louise + Cecilie + Anni
18.00	18.45	Off-ice Lokale 3	Sport 1 (+Hold 1**)	Anni
18.00	18.45	Off-ice Lokale 4	Hold 3 + F3	Louise
19.00	20.00	Hal 1	Sport 1 (+Hold 1**)	Kirstine + Anni
20.00	21.00	Hal 1	Solodans 1	Cecilie
20.00	20.45	Off-ice Lokale 3	Voksen	Kirstine
21.00	22.00	Hal 1	Voksen	Kirstine

Torsdag

Tid		Hal	Hold	Træner
06.45	07.45	Hal 1	Morgentræning for alle****	Morgentræning for de friske Kontakt info@hiku.dk for nogle
15.30	16.30	Hal 2	F1 + F2 + Mini bobler	Louise + Kirstine + Anni
16.45	17.45	Off-ice	F1 + F2	Kirstine

17.00	18.15	Hal 1	Hold 1 + Sport 1 TB + Teknik	Anni + Louise
17.50	18.20	Trænerum	OPEN DOOR	Kirstine
18.15	18.30	HAL 1	ISKØRSEL	
18.30	19.15	Off-ice	Hold 1 + Sport 1	Anni
18.30	19.45	Hal 1	Hold 2 + Sport 2	Louise + Kirstine
19.45	20.00	HAL 1	ISKØRSEL	
19.45	20.45	Off-ice	F3	Louise - ulige uger Kirstine - lige uger
20.00	21.00	Hal 1	Solodans S1	Cecilie
20.00	20.30	Off-ice	Hold 2 + Sport 2	Louise - lige uger Kirstine - ulige uger
21.00	22.00	Hal 1	F3	Louise - ulige uger Kirstine - lige uger

Fredag				
Tid		Hal	Hold	Træner
15.30	16.30	Hal 2	Hold 3 + F1	Anni + Kirstine
16.30	17.30	Hal 2	Hold 2 + Sport 2	Anni + Kirstine Anni Hal 1 kl. 17.00
17.00	17.45	Hal 1	Hold 1 (+Sport 1**)	Anni
17.45	18.30	Off-ice Lokale 4	Hold 2 + Sport 2	Kirstine
18.00	18.45	Off-ice Lokale 3	Hold 1 (+Sport 1**)	Anni

Lørdag				
Tid		Hal	Hold	Træner
09.00	09.45	Hal 2	Powerskating*** For alle	TEAM HIKU
09.45	10.45	Hal 2	F1 + Voksenhold	Kirstine + Maya P
10.45	11.00	HAL 2	ISKØRSEL	
11.00	12.00	Hal 2	Hold 3 + F2 TB + Spins	Cecilie + Kirstine
11.00	12.00	Hal 1	Skøjteskole Young	TEAM SSK
12.00	13.00	Hal 1	Skøjteskole Teens	TEAM SSK
12.15	13.15	Styrke	Skøjteskole Young Mødes under infoskærmene	Jakob - Ulige uger Kirstine - lige uger
13.00	13.15	HAL 1	ISKØRSEL	
13.15	14.15	Styrke	Skøjteskole Teens Mødes under infoskærmene	Jakob + hj.t - Ulige uger Kirstine + hj.t - lige uger
13.15	14.00	Hal 1	Solodans S2	Cecilie
14.00	14.45	Hal 1	Solodans S1	Cecilie

Søndag				
Tid		Hal	Hold	Træner
11.30	12.30	Hal 2	Familiehold + Mini bobler	Julie + Anni + hj.t
12.30	12.45	HAL 2	ISKØRSEL	
12.45	14.00	Hal 2	Hold 1 + Gæsteløbere	Anni / Julie
14.00	14.15	HAL 2	ISKØRSEL	
14.15	15.30	STYRKE	Hold 1 + Gæsteløber	Jakob
14.15	15.15	HAL 2	Hold 2 + Sport 2	Anni
15.15	15.30	HAL 2	ISKØRSEL	
15.30	16.30	STYRKE	Hold 2 + Sport 2	Jakob
15.30	16.30	Hal 2	F3	Anni
16.45	17.45	STYRKE	F3	Jakob
16.30	17.15	Hal 2	Fri is / Patch*	Alle er velkomne

* = Fri is

** = Mulighed for fravalg af ispas for det anviste hold

*** = Frivillig træning 2 x om ugen - Mulighed for 2 x 30 min cardio og spins for alle hold hver uge - Tilmelding via klubmodul nødvendigt.

**** = Frivillig morgentræning - Mulighed for 2 timers morgentræning for alle hold hver uge - Tilmelding ikke nødvendig, dog skal der være en tilstede over 18 år.