

TRÆNINGSPLAN

UGE 12

17. marts - 23. marts

Mandag d. 17. marts				
Tid		Hal	HOLD	Træner
15.30	16.15	Hal 2	F2 + Mini bobler	Anni + Cecilie
16.15	17.00	Hal 2	F1 + Hold 3	Anni + Cecilie
16.15	16.45	Styrke/kondi/tempo	Skøjteskole Mødes under infoskærmene	Jakob + Hj.t v/SSK
16.30	17.00	Styrke/kondi/tempo	F2 Mødes under infoskærmene	
17.00	18.00	Hal 2	Skøjteskole	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) (Hold 3, dem der har været hj.t på SSK) 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 d. 18. marts				
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	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. 19. marts				
Ændring for Hold 2c + Solodans				
Tid		Hal	Hold	Træner
17.00	17.45	Hal 2	Solodans S2 + F3 + Hold 3 TB + piruetter	Cecilie + Anni
18.00	18.45	Off-ice	NTG+H1+2a+2c Lokale 3	Anni
18.00	18.45	Off-ice	Hold 3 + F3 Lokale 4	Cecilie
19.00	20.00	Hal 1	NTG+H1+2a+2c	Anni + Cecilie
20.00	21.00	Hal 1	Solodans	Cecilie
20.00	20.45	Off-ice	Voksen Lokale 3	Maya P
21.00	22.00	Hal 1	Voksen	Marie
Torsdag d. 20. marts				
Normal træning				
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	Louise + Maia
16.45	17.45	Off-ice	F2	Maia

17.00	18.15	Hal 1	Hold op til Novice - (K2 + K3)	Anni + 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)	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	Louise - ulige uger Maia - lige uger
21.00	22.00	Hal 1	2C + F3	Louise - ulige uger Maia - lige uger
Fredag d. 21. marts				
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 + Hold 1	Anni
18.00	18.45	Off-ice	NTG + 1 + 2b Lokale 3	Anni
Lørdag d. 22. marts - DSU TEST KONKURRENCE BEGRÆNSET TRÆNING				
Tid		Hal	Hold	Træner
08.00	09.00	Hal 1	Voksenhold Showtræning	Maia
09.00	09.45	Hal 1	Skøjteskolen Showtræning	Cecilie, Karoline, Maia S, Maya P, Nete, Lucia
09.45	10.00	Hal 1	ISKØRSEL	
DSU TEST KONKURRENCE, B SEGMENTET 10.00 - 13.30				
13.45	14.00	Hal 1	ISKØRSEL	
14.00	16.00	Hal 1	Solodans 1 Showtræning Konkurrencetræning	Cecilie
16.00	17.45	Hal 1	FRI IS FOR ALLE	
Søndag d. 23. marts Normal træning				
Tid		Hal	Hold	Træner
11.30	12.30	Hal 2	Familiehold	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