

TRÆNINGSPPLAN
UGE 13
24. marts - 31. marts

Mandag d. 24. marts
SHOWDAG

Tid		Hal	HOLD	Træner
16.30	17.30	Hal 1	GENERALPRØVE <i>(For dem der kan nå det)</i>	Anni, Cecilie, Karoline, Maria S, Maia P, Nete, Lucia
17.30	17.55		Klargøring med kostumer	Anni, Cecilie, Karoline, Maria S, Maia P, Nete, Lucia
18.00	19.00	Hal 1	SHOWTIME	Alle mødes på modsatte side af tilskuerpladserne ved isen sammen med sit hold. Trænerne viser hvor I skal sidde
19.00	20.00	Hal 1	Hygge og fri is	

Tirsdag d. 25. marts
Normal træningsplan
Anni ferie

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 i Hallen	Louise

Onsdag d. 26. marts
Ændring for Hold 2c + Solodans

Tid		Hal	Hold	Træner
17.00	17.45	Hal 2	Solodans S2 + F3 + Hold 3 TB + piruetter	Cecilie + Louise
18.00	18.45	Off-ice	NTG+H1+2a+2c Lokale 3	Louise
18.00	18.45	Off-ice	Hold 3 + F3 Lokale 4	Cecilie
19.00	20.00	Hal 1	NTG+H1+2a+2c	Louise + Cecilie
20.00	21.00	Hal 1	Solodans	Cecilie
20.00	20.45	Off-ice	Voksen Lokale 3	Maia
21.00	22.00	Hal 1	Voksen	Marie + Maia

Torsdag d. 27. marts
Normal træningsplan
Anni ferie

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)	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)	Maia

19.45	20.00	HAL 1	ISKØRSEL	
20.00	20.30	Off-ice	Junior + Senior - (K2, K3 + NTG) Lokale 3	Louise
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. 28. marts Normal træningsplan Anni ferie				
Tid		Hal	Hold	Træner
15.30	16.15	Hal 2	F1	Maia
16.30	17.30	Hal 2	Hold 2b + 2c + Hold 3 + Maya H og Veronica	Maia
17.45	18.30	Off-ice	Hold 2b + 2c + Hold 3 + Maya H og Veronica Core Træning Lokale 3	Maia
Lørdag 29. marts Anni ferie				
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 Maia - ulige uger
11.00	12.00	Hal 1	F2 Element træning	Cecilie - ulige uger Maia - lige uger
12.00	13.00	Hal 1	Skøjteskolen Mulighed for at aflevere skøjter	Cecilie + Maia S + 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 inforskærmene	Jakob - Ulige uger Maia lige uger
13.15	14.15	Styrke	Skøjteskolen Mødes under inforskærmene	Jakob + hj.t - Ulige uger Maia + hj.t - lige uger
Søndag d. 30. marts Anni Ferie + Louise med Kvinde fodboldlandsholdet				
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
14.00	14.15	HAL 2	ISKØRSEL	
14.15	15.30	Hal 2	Hold 2c + Hold 3	Maia
15.30	15.45	HAL 2	ISKØRSEL	
15.45	17.15	Hal 2	NTG + Gæsteløbere	Maia
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
Mandag d. 31. marts Anni Ferie + Louise med Kvinde fodboldlandsholdet				
Tid		Hal	HOLD	Træner
15.30	16.15	Hal 2	F2 Hygge + Afleverer skøjter	Cecilie
16.15	17.00	Hal 2	F1 + Hold 3 Hygge + Afleverer skøjter	Maia + Cecilie

17.00	18.00	Hal 2	Skøjteskole Hygge + Afleverer skøjter	Cecilie + Maya P + Maia S + Karoline + Lucia + Nete
18.00	19.00	Hal 1	NTG + Hold 1	Maia
19.00	20.00	Hal 1	Hold 2a + 2b	Maia