

UGE 9

**Mandag d. 24. februar
(Normal træningplan)**

Louise af sted med det danske kvinde fodboldlandshold

Tid		Hal	HOLD	Træner
15.30	16.15	Hal 2	F2	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
16.30	17.00	Styrke/kondi/tempo	F2 Mødes under infoskærmene	
17.00	18.00	Hal 2	Skøjteskole	Cecilie/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) <i>(Hold 3, dem der har været hj.t på SSK)</i> 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. 25. februar
(Kun træner ændringer)**

Louise af sted med det danske kvinde fodboldlandshold

Tid		Hal	Hold	Træner
06.45	07.45	Hal 1	Alle	<i>Morgentræning for de friske Kontakt info@hiku.dk for nøgle</i>
15.30	16.30	Hal 2	F1 UDTRYK	Maia
16.45	17.30	Off-ice	F1 Lokale 4 eller udenfor	Maia
17.45	18.30	Hal 2	NTG + Hold 1 - lige uger 2a + 2b - Ulige uger UDTRYK	Maia
18.30	19.15	Hal 2	2a + 2b - lige uger NTG + Hold 1 - Ulige uger UDTRYK	Maia
19.30	20.15	Konditionstræning	NTG + Hold 1 + 2a + 2b i Hallen	Maia

**Onsdag d. 26. februar
(2a + 2c ingen office + kun træner ændringer)**

Louise af sted med det danske kvinde fodboldlandshold

Tid	Hal	Hold	Træner
16.00	16.45	Trænermøde	
17.00	17.45	Hal 2	Solodans S2 + F3 + Hold 3 TB + piruetter
18.00	18.45	Off-ice	NTG + Hold 1 Lokale 3
18.00	18.45	Off-ice	Hold 3 + F3 Lokale 4
19.00	19.45	Off-ice	Hold 2a + 2c Lokale 3
19.00	20.00	Hal 1	NTG + Hold 1
20.00	21.00	Hal 1	Hold 2a + 2c
20.00	20.45	Off-ice	Voksen Lokale 3
21.00	22.00	Hal 1	Voksen