

Træningsplan 11-17 september 2017

Dag	Hal 1	Tid	Hold	Træner	Hal 2	Tid	Hold	Træner	Tid	Hold	Træner	Off-ice/ballet/styrke
Mandag												
11-Sep	1	15.30-16.20	E2	N	2	15.15-16.00	E3	G				
	1	16.20-16.50	E2 + E1 skating skills/spins	N + Jurij	2	16.00-16.45	Mesterskab + Aspirant hold	G				
	1	17.00-17.45	Skøjteskolen	N +ht	2	16.45-17:30	EK2	G	17:00-17:45	E2	Jurij	off ice
	1	17.55-18:50	Mesterskab + E1	N + Jurij					17:45-18:30	EK2	Grazyna	off ice
	1	18:50-19:20	M + EK1 Skating skills/spins	Jurij					18:10-18:40	EK1	selv træning	opvarming
	1	19.30-20.30	EK1	Jurij								
	1	20.30-21.30	Voksenhold	Nina+Emilie								
Tirsdag	1	15.30-16.15	F3	G	2	15.15-16.00	E2	Jurij				
12-Sep	1	16.15-17.00	F1+ EK2	G	2	16.15-17.15	Mesterskab + Aspirant hold	Jurij	17.10-18.00	F3	G	off ice
					2	17.15-18.00	E1	Jurij	18.10-19.00	M + E1	Jurij	off ice
Onsdag	1	15.30-16.15	E2	G	2	15.15-16.00	E3 + E4	N+ Jurij	16.30-17.00	E3	Jurij	off ice
13-Sep	1	16.15-17.00	E1	G	2	16.00-16.45	Mesterskab	N	17.00-17.35	E2	Jurij	off ice
	1	17.10-18.00	EK1+Mesterskab	G+N					17.35-18.15	E1 + (EK2)	Jurij	off ice
									18.15-19.00	EK1 + M	Jurij	off ice
Torsdag		14.30-15.15	program (kun til okt 1)	G								
14-Sep		15.15-15:45	program (kun til okt 1)		2	15:15-15:45	program	G				
		15:45-16:30	E4 (i hal 2 efter 1 okt)	Nina	2	15.45-16.35	EK2	G				
		16:15-17:00	E3 (kun til 1 okt)	Leonora	2	16.50-17:15	F2 program	G + Siri + Nina	17:10-17:40	E3	Leonora	smidighed/stretch
					2	17.15-18.00	F2 + F1	G + Siri + Nina	18:10-18:45	F2+F1	G+Siri+Nina	off ice
Fredag												
15-Sep	1	15.30-16.15	E3+E2	Jurij	2	16:15-17:00	E2	Jurij				
		16.15-17.00	E3	Leonora	2	17:00-18:30	E1 + (program)	Jurij + (Leonora)				
Lørdag	1	8.10-9.00	E3	Jurij								
16-Sep	1	9.00-9.55	E2	Jurij								
	1	10.05-10.55	Prøvetime skøjteskolen	G + ht					10:05-10:50	E2 + E3	Jurij	off ice
	1	11.05-12.00	Skøjteskolen	G + ht								
	1	12.10-13.00	E1 + EK1	Jurij								
					2	12.25-13.10	EK2	G				
					2	13.00-13.45	F1	G				
					2	13.45-14.45	F3 + F2 elementer	G+Isabella+Amalie				
					2	15.00-15.45	Program	G				
Søndag					2	7.15-08.00	fri is for alle GKFer					
17-Sep					2	8.00-8.50	E2	Jurij				
					2	8.50-9.35	E4 + EK2	Victoria + Jurij				
					2	9.50-10.45	E3	Jurij	9:45-10:30	E4	Victoria	off ice
					2	10.45-11.45	Familieholdet	ht				
					2	12.00-13:10	E1+EK1	Jurij				
					2	13.10-14.00	solodans					