



TRÆNINGSPLAN 2020/2021



Version 17/9-2020 (3)

HUSK at tjekke googlekalenderen nederst på www.hkfskate.dk for ændringer og aflysninger.

	ISTRÆNING		OFF ICE	
MANDAG Hal 1 Glassalen (multisalen)	14:00 - 15:30	2 til 1	15:15 - 16:15	F2 11år+ Gymnastik (multisalen)
	15:45 - 16:45	SD1 + SD2 + Msd + Mnjs		
	17:00 - 17:45	SKØJTESKOLE u/11år	17:00 - 17:45	SD2 + Msd Rotation
	18:00 - 19:00	SOL3	18:00 - 19:00	SD1 Rotation
	19:00 - 19:50	NJS1 + SD2 + Msd + Mnjs	19:00 - 20:00	NJS2 Teknisk
	20:05 - 21:00	NJS2		
TIRSDAG Hal 1 Multisalen	06:30 - 09:45	2 til 1		
	14:00 - 15:30	2 til 1		
	15:45 - 17:30	CC + F1 u/11år	16:00 - 17:00	SD1 + SD2 + Msd Styrke + teknisk
	17:45 - 19:00	SOL 2*	17:00 - 18:00	NJS1 + NJS2 + Mnjs Styrke
ONSDAG Hal 2 Glassalen	14:00 - 15:15	2 til 1		
	15:30 - 17:15	SD2 + Msd		
	16:30 - 17:15	SD1	16:00 - 17:00	F2 11år+ Ballet
	17:30 - 18:15	SKØJTESKOLE 11år+	17:00 - 18:00	CC + F1 u/11år Ballet
	17:30 - 19:00	F2 11år+	18:00 - 19:00	NJS1 + NJS2 + Mnjs Rotation
	18:15 - 19:00	SD1		
	19:15 - 20:45	NJS1 + NJS2 + Mnjs		
	21:00 - 22:00	VOK / VOKsol		
TORSDAG Hal 2 (Hal 1) Multisalen	06:30 - 09:45	2 til 1		
	14:00 - 14:45	2 til 1		
	14:45 - 15:30	Selvtræning for alle - Træner tilstede	15:30 - 16:20	F2 11år+ Dans og rytme
	15:30 - 16:30	CC + F1 u/11år	15:30 - 16:30	Msd + Mnjs Dans og rytme
	16:30 - 17:30	F2 11år+	16:45 - 17:45	CC + F1 u/11år Dans og rytme
FREDAG Hal 2 Multisalen	14:00 - 15:30	2 til 1		
	15:45 - 17:15	Msd + Mnjs	16:15 - 17:00	SD1 Yoga + Acro
	17:15 - 18:15	CC + F1 u/11år	17:00 - 17:45	NJS1 + NJS2 Yoga + Acro
	18:30 - 20:00	NJS1 + NJS2	18:00 - 19:00	SD2 + Msd + Mnjs Yoga + Acro
LØRDAG Hal 2 (Hal 1) Multisalen	12:00 - 13:30	SD2 + Msd + Mnjs		
	13:45 - 15:15	SD1	14:00 - 15:00	SD2 + Msd + Mnjs + NJS 1+2 - Styrke Core
	15:30 - 16:15	NJS1 + NJS2	15:30 - 16:30	CC + SD1 + F1 u/11år + F2 11år - Styrke Core
	16:15 - 17:00	FAM		
	17:00 - 18:00	POWER (springs og ældre)		
	18:00 - 19:30	SOL1 (måske 18:15-19:45)		
	19:30 - 20:30	SOL 1+2+3 "open dance" (19:45-20:45)		
	18:15 - 22:30 20:45 - 22:30	Hygge i lounge Leg på is (når open dance er slut)		
SØNDAG Hal 1 (Hal 2) Multisalen	08:30 - 09:15	F2 11år+		
	09:15 - 10:00	CC + SD1		
	10:15 - 11:00	SKØJTESKOLE u/11år		
	11:00 - 11:45	SKØJTESKOLE 11år +	11:15 - 12:00	SKØJTESKOLE u/11år - Balance, gymnastik
	18:00 - 19:30	SOL2	12:00 - 12:45	SKØJTESKOLE 11år+ - Balance, let styrke
	19:30 - 21:00	SOL3		

* Der vil forekomme ca. 10 aflysninger pga. RSC-kampe.

**HUSK: 10-20 minutters opvarmning (udenfor omklædningsrummet) afhængig af alder og tid, FØR I går på is.
Ingen træning på is, hvis der ikke er varmet op inden. (opvarmning er inkl. løb i hallen.)**