



# Træningsplan 2019/2020



Version 20/11-2019

Trænere: Sololøb: Vera / Oleg/Felice/Frederikke/Emma B. + hjælpetrænere – Solodans: Rafaella/Sara + vikarer Enzo + SaraR – Syncro: Marjo

MANDAG - Omklædning 1			
HAL 1		OFF ICE	
14:00-14:30	Privat		
14:30-15:00	Privat		
15:00-15:30	Privat	15:00-15:35	M + Ma
15:45-16:30	M + Ma		
16:30-16:45	Iskørsel		
16:45-17:30	M + Ma		
17:30-18:15	Skøjteskole	17:35-18:20	K1y + K1o + K2 + Frivilligt for M + Ma
18:15-18:30	Iskørsel		
18:30-19:15	K1y		
19:15-20:00	K1o + K2		
20:00-20:15	Iskørsel		
20:15-21:00	K1o + K2		

FREDAG - Omklædning A			
HAL 2		DANS	
14:00-14:30	Privat		
14:30-15:00	Privat		
15:00-15:30	Privat		
15:30-15:45	Iskørsel		
15:45-16:30	A		
16:30-17:20	M + Ma	16:40-17:20	A + S1 + S2
17:20-17:35	Iskørsel	17:20-18:00	K1y + K1o + K2
17:35-18:20	S1 + S2	18:00-18:40	M + Ma
18:20-19:00	K1y		
19:00-19:15	Iskørsel		
19:15-20:00	K1y		

TIRSDAG - Omklædning 1 (HKF-omklædningsrum i hal 2 ved RSC kamp)			
HAL 1			
06:30-07:30	M + Ma		
07:30-09:45	Privat + Selvtræning*		* Der skal være en voksen til stede under selvtræning
14:00-14:30	Privat**		** HKF-omklædningsrum i hal 2 ved RSC-kampe
14:30-15:00	Privat**		
14:45-15:30	TBP (S + M + A + K)**		
15:30-15:45	Iskørsel		Kendte Kampdage: 19/11 + 3/12 + 17/12 + 7/1 + 28/1 + 3/3
15:45-16:45	K1y**		
16:45-17:30	S1 + S2**		
17:30-17:45	Iskørsel		
17:45-19:00	SOL1 + SOL2***		*** Aflyses ved RSC kamp.

LØRDAG - Omklædning 1 (Omklædning A ved RIK kamp)				
HAL 1 (Hal 2 ved RIK kamp)				
12:00-12:45	Familie hold*			
12:45-13:30	S1*		*Kendte kampdage: se særskilt "haloversigt om lørdagen" på www.hkfskate.dk	
13:30-13:45	Iskørsel			
13:45-14:45	S1*			
14:45-15:45	M + Ma*			
15:45-16:00	Iskørsel			
16:00-16:45	M + Ma*			
16:45-17:45	A*			
17:45-18:00	Iskørsel			** Altid HAL 1
18:15-20:15	SOL2**			*** Der skal være en voksen til stede under selvtræning
20:15-22:15	Selvtræning** + ***			

ONSDAG - Omklædning A			
HAL 2		BALLET	
14:00-14:30	Privat		
14:30-15:00	Privat		
15:00-15:30	Privat		
15:30-16:15	M + Ma	16:30-17:15	K1y + K1o + K2 + tilkøb for S + A
16:15-17:00	M + Ma		
17:00-17:45	Skøjteskole	17:15-18:00	M + Ma
17:45-18:00	Iskørsel		
18:00-18:45	A		
18:45-19:30	A		
19:30-19:45	Iskørsel		
19:45-20:30	K1o + K2		
20:30-21:15	K1o + K2		
21:15-22:00	VOKy + VOKo		

SØNDAG - Omklædning 1			
HAL 1			
08:00-08:30	Privat		
08:30-09:15	S2		
09:15-10:00	Skøjteskole (PLUS)		
10:00-10:15	Iskørsel		
10:15-11:00	TBP (S + M + A + K)		
11:00-11:45	Power (S + M + A + K)		
HAL 2			
17:45-18:00	Iskørsel		
18:00-18:45	Syncro 10-16 år		
18:45-19:30	Syncro over 17 år		
19:30-21:00	Selvtræning*		* Der skal være en voksen til stede under selvtræning

TORSDAG - HKF-omklædningsrum (ligger i hal 2)			
HAL 1		MENTALTRÆNING	
06:30-07:30	K1y		* Der skal være en voksen til stede under selvtræning
07:30-09:45	Privat + Selvtræning*		
HAL 2			
14:00-14:30	Privat		
14:30-15:00	Privat		
15:00-15:45	TBP (M+A+S+K)		
15:45-16:30	M + Ma		
16:30-16:45	Iskørsel		
16:45-17:30	M + Ma + K2		
		17:45-18:45	M + Ma

HOLD	IS	OFF ICE	BALLET	DANS	TBP	POWER
M + Ma	10	2	1	1	X	X
M + Ma	8	2	1	1	X	X
K2*	5+2	1	1	1	X	X
K1y	5	1	1	1	X	X
K1o**	4+1	1	1	1	X	X
S1***	4+1	1	Tilkøb	1	X	X
A4	4	1	Tilkøb		X	X
A3	3	1	Tilkøb		x	x
S2 4	4	1	Tilkøb		x	x
S2 3	3	1	Tilkøb		x	x
SS	2					
SS+	1					
Familie	1					
VOKy + VOKo	1					
SOL1	1,5					
SOL2	4					
Syncro 1 + 2	1 + 1					

\*K2: +2-timer lægges på M eller K1y efter aftale med løberudvalget.  
\*\*K1o: +1-timen lægges på en k1y time efter aftale med løberudvalget  
\*\*\* S1: +1-timen lægges på en Ma time efter aftale med løberudvalget.

OBS: HKF-omklædningen i hal 2 er forældre frit - Ferier, ændringer og aflysninger fremgår af [www.hkfskate.dk](http://www.hkfskate.dk)