

Træningsplan for sæsonen 2011/12

Mandag

		Trænere:	Sted:
14.30-15.00	Programtræning		
15.00-16.15	E2 + evt. gæst	Grazyna + Sandra	Hal 2
16.15-16.30	Ny is		Hal 2
16.30-17.45	E1 + K1	Grazyna	Hal 2
17.45-18.30	Spirer + Skøjteskole (B1+B2)	Grazyna + Sandra + Christina + Maja	Hal 2

Off-ice:

16.30-17.00 (17.15)	Spirer + evt. gæst	Sandra	Hal 1
17.00-17.30	Beg. - 7 år og + 8 år	Christina + Maja	Hal 2

Tirsdag

14.30-15.30	Programtræning		
15.30-16.30	E2 + evt. gæst	Grazyna + Sandra	Hal 2
16.30-17.15	Kraftcenter	Grazyna	Hal 2
16.30-17.30	Aspiranter + K2 og evt. nye K1	Sandra	Hal 2
17.30-17.45	Ny is		Hal 2
17.45-19.00	E1 + K1	Grazyna + Sandra*	Hal 2
19.00-20.00	Guld 1 + Guld 2	Sandra* + Christina + Maja	Hal 2

* Sandra træner kun i lige uger.

Off-ice:

18.00-18.45	Guld 1 + evt. gæst	Christina + Maja	Hal 2
-------------	--------------------	------------------	-------

:

Hovedsponsor




Onsdag

14.15-15.15	Programtræning		
15.15-16.15	E1 + Kraftcenter + evt. gæst	Grazyna	Hal 2
16.15-17.15	E2 + evt. gæst	Grazyna	Hal 2
16.30-17.15	Guld 2	Christina	Hal 2
17.15-18.00	Spirer+Skøjteskole(B1+B2)+Sølv	Grazyna + Sandra + Christina + Maja	Hal 2
18.00-18.15	Ny is		
18.15-19.15	E1 + K1	Grazyna	Hal 2
19.15-20.00	Aspiranter/nye K1 + Guld 1+K2	Sandra + Christina	Hal 2
20.00-20.30	*Tilvalg til mærke-, program- og Funkskate træning for Aspiranter,Guld 1 og 2 + evt. gæst		
20.30-21.00	*Tilvalg til mærke-, program- og Funkskate træning for Aspiranter,Guld 1 og 2 + evt. gæst		
	Kontakt venligst Christina		
20.00-21.00	Voksen	Selvtræning/træner kan tilknyttes	Hal 2
21.00-23.00	Short Track		Hal 2

Off-ice:

15.15-16.00	E2	Sandra	Hal 1
16.30-17.15	E1 + Kraftcenter + evt. gæst	Sandra	Hal 1
18.15-19.00	Aspiranter	Sandra	Hal 2

Fredag

14.30-15.00	Programtræning		
15.00-16.15	E2	Grazyna	Hal 2
16.15-17.30	E1	Grazyna	Hal 2
17.30-18.15	Spirer + Guld 1+K2 + Guld 2	Grazyna + Sandra + Maja	Hal 2

Off-ice

15.00-16.00	E1	Sandra	Hal 1
16.30-17.15	E2	Sandra	Hal 1

:

Hovedsponsor



Lørdag

11.05-12.15	E1 + K1	Grazyna	Hal 2
12.15-13.30	E2+Aspirant**/nye K1+K2+gæst	Grazyna + Sandra	Hal 2
13.30-13.45	Ny is		
13.45-14.45	E1 + evt. gæst	Grazyna	Hal 2
14.45-16.00	Short Track		Hal 2

** Aspiranter er dem der har 4x

Ballet:

09.30-10.30	Hold 1 (Info tilgår)		Hal 1
10.30-11.30	Hold 2 (Info tilgår)		Hal 1
11.30-12.30	Evt. Hold 3 (Tilgår)		Hal 1

Søndag

08.30-10.00	E1 + Kraftcenter + evt. gæst	Grazyna + Sandra	Hal 2
10.00-10.15	Ny is		
10.15-11.30	Aspiranter/nye K1	Sandra	Hal 2
	Programtræning		Hal 2
11.30-12.15	E2 + gæst	Sandra Pirouettetræning	Hal 2
11.30-12.15	Guld 1	Christina	Hal 2
12.15-13.00	Spirer+evt. gæst+sølv+guld2	Sandra + Christina	Hal 2
13.00-14.00	Familie	Uden træner	Hal 2
13.00-13.30	*Tilvalg til mærke-, program- og Funkskate træning for Aspiranter, Guld 1 og 2 + evt. gæst		
13.30-14.00	*Tilvalg til mærke-, program- og Funkskate træning for Aspiranter, Guld 1 og 2 + evt. gæst		

Kontakt venligst Christina

Gæsteløbere udvælges af trænerne på de respektive hold. Løberne udvælges ud fra deres nuværende niveau, udviklingspotentiale, fremmøde, engagement og tilslutning til de forskellige tilbud.

Tilbuddet som gæsteløber er i en tidsbegrænset periode, som fastsættes af træner. Kontingent for dette opkræves særskilt.

:

Hovedsponsor



AG's Textil



Sølvholdet vil kunne modtage en ekstra træning om mandagen mod ekstra betaling, hvis der er tilslutning til det. Kontakt venligst træner eller skating@sport.dk

Hvis man træner på et hold hvor der ikke er tilbud om off-ice og ballet, så kan dette oprettes ved nok tilslutning.

- Tilvalg til mærke-, program og Funskate træning, onsdag og søndag arrangeres med Christina Stielund eller ved kontakt til skating@sport.dk senest 5 dage før.

Skulle du savne information eller ønske ekstra træning der ikke er tilbudt i træningsplanen, så hører vi gerne fra dig på skating@sport.dk

Der tages forbehold for ændringer og aflysninger i løbet af sæsonen. Se evt. klubbens aktivitetskalender.

:

Hovedsponsor



AG:s
AG:s Textil

