

Mandag ARENA	Tirsdag SKØJTEHAL	Onsdag FRIDAG	Torsdag ARENA	Fredag ARENA	Lørdag ARENA + SKØJTEHA 12.15-13.30	Søndag SKØJTEHAL
8.00-9.45VGIE K/M-løbere: 8.00-8.30 Off ice i foyer 8.45-9.45 Træning på isen FS/FF løbere 8.00-8.45 Træning på isen 9.00-9.30 off ice i foyer	14.45-15.30 P-TRÆNING udvalgte ved behov v. Dima			8.00-9.45 VGIE FS: 8.00-8.45 Træning på is 8.45-9.45 Selvtræning på is K/M løbere: 8.00-8.45 opvarmning og selvtræning på isen 8.45-9.45 Træning v. Dima <i>Fra 9.45 – Mulighed for programtræning ved behov</i>	8.00-8.45 FUNSKATE (8) v. Julia+ FUNFREE (4) v. Dima	8.00-9.00 KONK GUL (8) v. Dima
				17.00-17.45 MESTERSKAB v. Dima	8.45-9.45 KONK BLÅ (8) v. Dima	9.00-9.45 KONK GRØN (9) v. Dima Inkl. Maja S TURNUS Lige uge GRØN Ulige uge LILLA
15.30-16.30 P-Træning udvalgte ved behov v. Dima					9.45-10.00 ISKØRSEL	Iskørsel
18.15-19.00 KONK GUL (8) v. Dima	15.30-16.30 KONK GUL(6) v. Dima (uden Izabella B og Freja)		15.30-16.30 KONK GUL (4) Dem der kan komme tidligt (Camilla, Babette, Maja, Lærke) v. Dima	17.45 - 18.30 KONK GRØN (8) v. Dima + FUNFREE (4) v. Julia	10.00-10.45 GRØN tilvalg (7) Maria, Kasper, Line, Smilla, Mira, Jasmin, Marie v. Dima og FUNFREE (4) v. Julia	10.00-11.15 MESTERSKAB v. Dima
19.00-20.00 KONK BLÅ (8).v. Dima	16.30-17.30 KONK BLÅ (8) v. Dima			18.30-19.30 KONK GUL (8) v. Dima	10.45-11.45 MESTERSKAB v. Dima	11.15-12.00 (tilvalg) KONK LILLA og GRØN (8 i alt) v. Dima Vivian, Maria, Kasper, Line, Smilla, Sarah Ravn, Freja U + Karina
20.00-20.15 ISKØRSEL			18.15-19.00 KONK GUL (4) Izabella B, Izabella K, Mille Marie, Freja Hoffmann v. Dima + FUNSKATE v, Julia	19.30 - 20.30 KONK BLÅ (8) v. Dima		12.00-12.45 SKØJTESKOLEN v. Julia og hjælpere + FUNSKATE v. Dima
20.15-21.00 KONK GRØN (9) v. Dima inkl. MAJA	17.30 - 18.15 SKØJTESKOLEN v. Julia og hjælpere + 17.30-18.15 FUNFREE (4)v. Dima + FS VGIE (2) +Freja U + Emma v. Jane		19.00-20.00 KONK BLÅ v. Dima		12.15-13.00 KONK LILLA (6) v. Dima + Freja Hansen 1 træning lørdag/søndag	12.45-13.30 KONK LILLA (6) v. Dima TURNUS Lige uge Lilla ulige Grøn
20.45-21.30 KONK LILLA (7) v. Dima Inkl. Freja Hansen			20.00-20.45 KONK LILLA, tilvalg (8) v. Dima Vivian, Tove, Tobias, Jakob, Freja U, Josephine, Freja Hansen + Karina + VGIE FS (2) + Emma v. Jane	20.30-21.15 KONK LILLA (6) inkl. Freja Hansen	12.45-13.30 KONK GRØN (8) v. Dima	
OFF ICE TRÆNING						
Gul 17.00-17.45 Blå 17.45-18.30 Grøn 18.45-19.30 Lilla 19.30-20.15	Funfree 16.30-17.15 Blå 18.30-19.15		Gul 17.00-17.45		Funskate 9.00-9.45 (Kamilla, Thilde, Sofie, Johanne, Radomyr, Ea) Grøn tilvalg 11.15-12.00 Mesterskab 12.00-12.45	Funskate 10.45-11.30 (Polina, Cathrine, Madina, Mille, Astrid, Viktoria) Skøjteskolen 13.00-13.45
Træningsplan revideres løbende efter behov. Træningsændringer står på hjemmesiden under Træning og hold/ændringer. Ved konkurrencer kan weekendtræning blive aflyst og aflyst træning erstattes ikke. Forkortelser relaterer til holdene. Se på www.vojensskoejtekub.dk under træning/holdinddeling AFBUD til træning på is til Dima tlf. 50484034. Afbud til off ice træning til Julia tlf. 50841171. Kontakt til bestyrelses bedes ske på mail til vojensskoejtekub@gmail.com						

