

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 v. Dima		15.00-15.30 P-TRÆNING for udvalgte 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 FUNFREE v. Dima 8.45-9.45 KONK BLÅ v. Dima	8.00-8.45 KONK GUL 8.45-9.30 KONK GRØN eller LILLA v. Dima TURNUS Lige uger GRØN Ulige uger LILLA
18.15-19.15 KONK GUL v. Dima (obs 15 min over lap)				17.00-17.45 MESTERSKAB v. Dima	9.45-10.00 ISKØRSEL	9.30-9.45 ISKØRSEL
	15.30-16.30 KONK GUL v. Dima		15.30-16.30 KONK GUL v. Dima	17.45 - 18.30 KONK GRØN v. Dima + FUNSKATE v. Julia	10.00-10.45 FUNFREE + FUNSKATE v. Dima, Julia	9.45-11.00 MESTERSKAB
19.00-20.00 KONK BLÅ.v. Dima	16.30-17.30 KONK BLÅ v. Dima			18.30-19.30 KONK GUL v. Dima + 18.30-19.15 FUNFREE Julia	10.45-11.45 MESTERSKAB v. Dima	11.00-11.45 (tilvalg) KONK GRØN og KONK LILLA v. Dima og Jane Anna, Vivian, Josephine Maria, Kasper, Smilla, Line
20.00-20.15 ISKØRSEL			18.15-19.15 KONK BLÅ v. Dima	19.30 - 20.30 KONK BLÅ v. Dima		11.45-12.30 SKØJTESKOLEN v. Julia og hjælpere Ulige uge Josefine F Lige uge Line og Smilla + P-TRÆNING v. Dima
20.15-21.00 KONK GRØN v. Dima	17.30 - 18.15 SKØJTESKOLEN v. Julia, Sarah Ravn og lige uge Josefine F Ulige uge Maria S +		19.15-20.00 FUNFREE + FS VGIE v. Dima, Julia og Jane			12.30-12.45 ISKØRSEL
20.45-21.30 KONK LILLA v. Dima	17.30-18.15 FUNSKATE + FS VGIE v. Dima og Jane		20.00-20.45 KONK GRØN+KONK LILLA v. Dima (tilvalg) Vivian, Josephine, Jakob, Tobias, Freja H, Maria, Kasper, Smilla, Line	20.30-21.15 KONK LILLA	12.15-13.30 12.15-13.00 KONK LILLA v. Dima 12.45-13.30 KONK GRØN v. Dima	12.45-13.30 KONK LILLA eller GRØN TURNUS Lige uge LILLA. Ulige GRØN
OFF ICE TRÆNING						
Off ice GUL 17.00-17.45 Off ice BLÅ 17.45-18.30 off ice GRØN 18.45-19.30 Off ice LILLA 19.30-20.15			Off ice KONK BLÅ 17.00-17.45 Off ice FUNFREE 17.45-18.30	Off ice KONK GUL 15.45-16.30 Off ice FUNSKATE 16.45-17.30 <i>Helena, Emilie, Frederikke, Cathrine, Isabella, Polina</i>	Off ice FUNSKATE 9.00-9.45 <i>Kamilla, Thilde, Radomyr, Sofie, Victoria og Astrid</i> Off ice KONK LILLA og GRØN 11.15- 12.00 <i>Kasper, Maria, Line, Smilla og Anna</i> (Tilvalg) Off ice M 12.00-12.45(uden HIA)	Off ice SKØJTESKOLE 10.45-11.30 (tilvalg))
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.vejensskoeiteklub.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 vejensskoeiteklub@gmail.com						