

## Alternativ træningsplan uge 1 2012 pga skolestart og ishockey stævne i weekenden

	Mandag Hal 2	Tirsdag Hal 1	Tirsdag Hal 2	Onsdag Hal 2	Torsdag Hal 2	Fredag Hal 2	Lørdag Hal 2	Søndag Hal 2
Skøjteskole				16.45 - 17.30 17.45 - 18.30			aflyst	16.45-17.30
Junior begynder				16.00 - 16.45 17.45 - 18.30 under 10 år 18.30 - 19.15 over 10 år				16.00-16.45
Msterskab 1	15.00-15.45	15.50 - 16.30	13.30 - 14.15	17.45 - 18.30 18.40 - 19.25	15.45 - 16.30 16.30 - 17.15 18.15 - 19.00	6.30 - 7.15		15.15 - 16.00 (signe S)
Elite klasse	8.15 - 9.15				8.15 - 9.15			
Mesterskab 2	15.00-15.45		13.30 - 14.15	18.40 - 19.25	15.45 - 16.30 16.30 - 17.15	6.30 - 7.15		15.15 - 16.00 (Caroline, Nanna og Anna)
Mesterskab 3	15.45 - 16.30 17.30 - 18.30	14.55 - 15.35		13.45 -14.30	14.15 - 15.00 16.30 - 17.15	13.30 - 14.15 + Silke S + Cathrine L		Aflyst
Konkurrence 1	13.45 -14.30 17.30 - 18.30			18.40 - 19.25	20.30 - 21.15	15.00 - 15.45		15.15 - 16.00
Konkurrence 2	13.45 -14.30 17.30 - 18.30		15.00 - 15.45	18.30 - 19.15	19.00 - 19.45	15.00 - 15.45		
Konkurrence 3	15.45 - 16.30 17.30 - 18.30	14.15 - 14.55			17.30 - 18.15	14.15 - 15.00 + Rikke, simone og Sofie		
Spire 1	15.45 - 16.30 17.30 - 18.30	14.15 - 14.55		13.45 -14.30	17.30 - 18.15 16.30 - 17.15	14.15 - 15.00		
Spirer 1a				15.15 - 16.00 17.45 - 18.30	17.30 - 18.15	15.45 - 16.30		
Spirer 2a			14.15 - 15.00	15.15 - 16.00 17.45 - 18.30		15.45 - 16.30		
Konkurrence 2a	16.45 - 17.30			18.30 - 19.15	06.30 - 07.15	16.45 - 17.30		
Konkurrence 1a	16.45 - 17.30 17.30 - 18.30		16.30 - 17.15	18.30 - 19.15	19.45 - 20.30			17.30 - 18.15
Solodans 2					15.00 - 15.45			18.15 - 19.00
Solodans 1			15.45 - 16.30		16.30 - 17.15			
Solodans				14.30 - 15.15				
Ekstra træning	12.00 - 13.45		12.30 - 13.30	12.00 - 13.45				
Ny is	16.30 - 16.45	15.35 -15. 50		17.30 - 17.45	17.15-17.30	16.30 - 16.45		15.00 - 15.15

