

Træningsplan til HSK-Cup 2009

Dag:	Tid:		Løber:	
Fredag	Opvisningshal – Hal 1			
06-11-2009	08.00 - 08.25	Cubs M Dreng	1	
		Chicks K Piger	1-5	
	08.25 - 09.15	Cubs M Piger	1-12	
	09.15 - 10.00	Cubs K Piger	1-12	
	10.00 - 10.45	Junior K Damer	1-12	
	10.45 - 11.00	Iskørsel		
	11.00 - 11.45	Debs M	1-12	
	11.45 - 12.30	Novice M Piger	1-10	
	12.30 - 13.15		Junior M Damer	1-5
			Senior M Damer	1-2
			Senior K Damer	1-2
			Iskørsel	
	13.15 - 13.30	Iskørsel		
	13.30 - 14.00		Springs M Dreng	1
			Springs M Piger	1-6
			Springs M Piger	7-13
Fredag	Træningshal – Hal 2			
06-11-2009	09.00 - 09.45	Springs K Piger	1-12	
	09.45 - 10.30	Debs K Piger	1-12	
	10.30 - 11.15	Mulighed for køb af træningspas (Max 10 løbere) *		
	11.15 - 11.45	Mulighed for køb af træningspas (Max 10 løbere) *		
	14.30 - 15.05	Novice K Piger	1-9	
	15.05 - 15.40	Novice K Piger	10-18	
	15.40 - 16.25	Novice K Piger	19-26	
		Novice K Dreng	1	
		Junior K Herre	1	
	16.25 - 16.40	Iskørsel		
	16.40 - 17.25	Mulighed for køb af træningspas (Max 10 løbere) *		
17.25 - 18.10	Mulighed for køb af træningspas (Max 10 løbere) *			
Lørdag	Træningshal – Hal 2			
07-11-2009	09.00 - 09.45	Mulighed for køb af træningspas (Max 10 løbere) *		
	09.45 - 10.30	Mulighed for køb af træningspas (Max 10 løbere) *		
	10.30 - 11.15	Mulighed for køb af træningspas (Max 10 løbere) *		
	11.15 - 11.30	Iskørsel		
	11.30 - 12.15	Mulighed for køb af træningspas (Max 10 løbere) *		
	12.15 - 13.00	Mulighed for køb af træningspas (Max 10 løbere) *		
	13.00 - 13.45	Mulighed for køb af træningspas (Max 10 løbere) *		
	13.45 - 14.30	Mulighed for køb af træningspas (Max 10 løbere) *		
	14.30 - 14.45	Iskørsel		
	15.00 - 15.40		Junior M Damer	1-5
			Senior M Damer	1-2
	15.40 - 16.25	Novice M Piger	1-10	
	16.25 - 17.10	Debs M Piger	1-12	

* Ved tilkøb af træningspas kontakt venligst Lars på mail: mail@run4all.dk