



TRÆNINGSTIDER

VINTER 2018/2019

Periode: okt 2018 – april 2019

Version
22-10-2018

Kunstgræs

OBS! – Består af 2 sider – OBS!

KUNST 1	Mandag		Tirsdag		Onsdag		Torsdag		Fredag	
	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
16.00 – 16.30										
16.30 – 17.00	U10/11/12		U17	U17	U9	U12		(16:45)U17	U13	U12
17.00 – 17.30	U10/11/12	U14	U17	U17	U9	U12	U14	U17	U13	U12
17.30 – 18.00	U10/11/12	U14	U17	U17	U9	U12	U14	U17	U13	U12
18.00 – 18.30	Senior 1	Senior 1/ U14	U13	U13	Senior 1	Senior 1	U14/ Senior 1	Senior 1	U17	U19
18.30 – 19.00	Senior 1	Senior 1	U13	U13	Senior 1	Senior 1	Senior 1	Senior 1	U17	U19
19.00 – 19.30	Senior 1	Senior 1	U13	U13	Senior 1	Senior 1	Senior 1	Senior 1	U17	U19
19.30 – 20.00										
20.00 – 20.30										

KUNST 2	Mandag		Tirsdag		Onsdag		Torsdag		Fredag	
	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
16.00 – 16.30										
16.30 – 17.00		U17	(16:45)U14	(16:45)U14	U11	U10	U19	U19	U10	U11
17.00 – 17.30	U19	U17	U14	U14	U11	U10	U19	U19	U10	U11
17.30 – 18.00	U19	U17	U14	U14	U11	U10	U19	U19	U10	U11
18.00 – 18.30	U19/ U13	U15	U14/ U15	U15	U19	AMFC	U13	U15	U14	U15
18.30 – 19.00	U13	U15	U15	U15	U19	AMFC	U13	U15	U14	U15
19.00 – 19.30	U13	U15	U15	U15	U19	AMFC	U13	U15	U14	U15
19.45 – 20.00	B73	B73	Hashøj	Hashøj		AMFC	B91	B91		

Bemærkninger:

Holdønsker om anvendelse af andre tider/baner end tildelte skal koordineres med SBI-kontor.

Styrketræning

Styrke	Mandag		Tirsdag		Onsdag		Torsdag	
	16.15 – 17.00	U19			16.15 – 17.00			
	17.00 – 17.45	U17	18.00 – 18.45	U14			17.00 – 18.30	Genoptræning U13 – U19
	18.30 – 20.00	Senior	19.00-19.45	U15	18.00 – 19.00	U19	18.30 – 19.00	U17

Haltider

UV-Hal	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
16.00 – 16.45	U8	U5/ U6/ U7	U8	U5/ U6/ U7	U9
16.45 – 17.30	U8(17:15)	U5/ U6/ U7	U8(18:00)	U5/ U6/ U7	U9(18:00)
17.30 – 18:15	B73 (17:15)	AMFC	U10(18:00)	AMFC	U10(18:00)
18.15 – 19.00	B73	AMFC	U10	AMFC	U10

Bemærkninger:

Holdønsker om anvendelse af andre tider/baner end tildelte skal koordineres med SBI-kontor.