

TRÆNINGSPLAN - VINTER 2016-2017

KUNSTGRÆSBANEN																				
TID / DAG	MANDAG			TIRSDAG			ONSDAG			TORSDAG			FREDAG			TID / DAG	LØRDAG		SØNDAG	
BANE	11-M	8-M		11-M	8-M		11-M	8-M		11-M	8-M		11-M	8-M	BANE	11-M	8-M	11-M	8-M	
-1630																0800-0900				
																0900-1000				
1630-1730	U13	U12	U9	U15B, U14B/C	U14P	U7	U13	U12	U9	U15B, U14B/C	U14P	U8	Fælles U12-14		U12	1000-1100				
																1100-1200				
1730-1830	U11		U10	U10-11P	U16P	U8	U11		U10	U15A, U17	U16P	U12-13P	Fælles U13-14	U11		1200-1300				
																1300-1400				
1830-2000	U17	U19	U14A	U19	1+2 SEN.	U15A	U17	3. sen	Old Boys	U19	1+2 SEN.	U14A	Fælles U13-14			1400-1500				
																1500-1600				
2000-2130		3. sen								Vet 1+2+ Masters						1600-1700				
																1700-1800				

GRUSBANEN																				
TID / DAG	MANDAG			TIRSDAG			ONSDAG			TORSDAG			FREDAG			TID / DAG	LØRDAG		SØNDAG	
-1630																0800-0900				
																0900-1000				
1630-1730																1000-1100				
																1100-1200				
1730-1830																1200-1300				
																1300-1400				
1830-2000																1400-1500				
																1500-1600				
2000-2130																1600-1700				
																1700-1800				

TRÆNINGSTIDER

RESERVERET TIL KAMPE

RESERVERET TIL KAMPE

SÅVEL GRUSBANEN SOM LØBESTIEN RUNDT OM BOLDFÆLLEDEN KAN BRUGES TIL OPVARMNING, LØBETRÆNING MM.