

*Selvtræning

Træningsplan august, november, februar					
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Søndag
07:00 - 08:00 Voksen*	18:30 - 19:15 FunFree	15:00 - 15:45 Lektion	15:30 - 16:15 Konkurrence	06:45 - 07:30 Sport*	7:00-7:45 FunFree
15:00 - 15:45 Lektion	19:15 - 20:00 Konkurrence	15:45 - 16:30 FunFree	16:15 - 17:00 Konkurrence	14:00 - 14:45 Lektion	7:45-8:30 Konkurrence
15:45 - 16:30 FunSkate	20:00 - 20:45 Sport	16:30 - 17:15 Konkurrence	18:15 - 19:00 FunFree	14:45 - 15:30 Lektion	8:30-9:15 FunSkate
16:30 - 17:15 Showhold	20:45 - 21:30 Voksen	17:15 - 18:00 Skøjteskolen		15:30 - 16:15 FunFree	9:15-10:00 Sport
17:15 - 18:00 Skøjteskolen		18:15 - 19:00 FunSkate		16:30 - 17:15 Konkurrence	(10:00 - 11:00) SHOW
				19:30 - 20:15 Voksen	

Træningsplan september, december, marts					
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Søndag
07:00 - 08:00 Voksen*	18:30 - 19:15 FunFree	15:00 - 15:45 Lektion	15:30 - 16:15 Konkurrence	06:45 - 07:30 Sport*	7:00-7:45 Konkurrence
15:00 - 15:45 Lektion	19:15 - 20:00 Konkurrence	15:45 - 16:30 FunFree	16:15 - 17:00 Konkurrence	14:00 - 14:45 Lektion	7:45-8:30 FunSkate
15:45 - 16:30 FunSkate	20:00 - 20:45 Sport	16:30 - 17:15 Konkurrence	18:15 - 19:00 FunFree	14:45 - 15:30 Lektion	8:30-9:15 FunFree
16:30 - 17:15 Showhold	20:45 - 21:30 Voksen	17:15 - 18:00 Skøjteskolen		15:30 - 16:15 FunFree	9:15-10:00 Sport
17:15 - 18:00 Skøjteskolen		18:15 - 19:00 FunSkate		16:30 - 17:15 Konkurrence	(10:00 - 11:00) SHOW
				19:30 - 20:15 Voksen	

Træningsplan oktober, januar, april					
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Søndag
07:00 - 08:00 Voksen*	18:30 - 19:15 FunFree	15:00 - 15:45 Lektion	15:30 - 16:15 Konkurrence	06:45 - 07:30 Sport*	7:00-7:45 FunSkate
15:00 - 15:45 Lektion	19:15 - 20:00 Konkurrence	15:45 - 16:30 FunFree	16:15 - 17:00 Konkurrence	14:00 - 14:45 Lektion	7:45-8:30 FunFree
15:45 - 16:30 FunSkate	20:00 - 20:45 Sport	16:30 - 17:15 Konkurrence	18:15 - 19:00 FunFree	14:45 - 15:30 Lektion	8:30-9:15 Konkurrence
16:30 - 17:15 Showhold	20:45 - 21:30 Voksen	17:15 - 18:00 Skøjteskolen		15:30 - 16:15 FunFree	9:15-10:00 Sport
17:15 - 18:00 Skøjteskolen		18:15 - 19:00 FunSkate		16:30 - 17:15 Konkurrence	(10:00 - 11:00) SHOW
				19:30 - 20:15 Voksen	

Sidste fredag hver måned
06:45 - 07:30 Sport*
14:00 - 14:45 Lektion
14:45 - 15:45 FunFree
15:45 - 16:30 Konkurrence
16:30 - 17:15 Voksen

Off-ice					
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Søndag
	17:30 - 18:15 FunFree og Konkurrence	16:15 - 17:00 Skøjteskolen	17:15 - 18:00 FunFree og Konkurrence		
		17:15 - 18:00 FunSkate			