

Træningsplan 2024-25

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 FunSkate	06:45 - 07:30 Sport*	7:00-7:45 FunFree
15:00 - 15:45 Lektion	19:15 - 20:00 Konkurrence	15:45 - 16:30 FunSkate	16:15 - 17:00 Konkurrence	14:00 - 14:45 Lektion	7:45 - 08:30 Funskate
15:45 - 16:30 FunFree	20:00 - 20:45 Sport	16:30 - 17:15 Konkurrence	18:15 - 19:00 FunFree	14:45 - 15:30 Lektion	8:30-9:15 Sport
16:30-17:15 Konkurrence	20:45 - 21:30 Voksen	17:15 - 18:00 Skøjteskolen		15:30 - 16:15 FunFree	9:15-10:00 SHOWHOLD
17:15 - 18:00 Skøjteskolen		18:15 - 19:00 Konkurrence		16:30 - 17:15 Konkurrence	10:00-11:00 Konkurrence K2
				19:30 - 20:15 Voksen	
* Selvtræning					

Off ice Træningsplan 2024-25

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Søndag
	16:45 - 17:30 FunFree	16:15 - 17:00 Skøjteskolen	17:15 - 18:00 FunFree/ Konkurrence		
	17:30 - 18:15 Konkurrence	17:15 - 18:00 FunSkate			

Isdisco Fredage

Fredag
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