

*Selvtræning

Træningsplan august, november, februar

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Søndag
07:00 - 08:00 Passion 2*	18:30 - 19:15 Energy	15:00 - 15:45 Lektion	15:30 - 16:15 Action	06:45 - 07:30 Passion 1*	7:00-7:45 Energy
15:00 - 15:45 Lektion	19:15 - 20:00 Action	15:45 - 16:30 Energy	16:15 - 17:00 Action	14:00 - 14:45 Lektion	7:45-8:30 Action
15:45 - 16:30 Fun	20:00 - 20:45 Passion 1	16:30 - 17:15 Action	18:15 - 19:00 Energy	14:45 - 15:30 Lektion	8:30-9:15 Fun
16:30 - 17:15 Showhold	20:45 - 21:30 Passion 2	17:15 - 18:00 Begynder		15:30 - 16:15 Energy	9:15-10:00 Passion 1
17:15 - 18:00 Begynder		18:15 - 19:00 Fun		16:30 - 17:15 Action	(10:00 - 11:00) SHOW
				19:30 - 20:15 Passion 2	

Træningsplan september, december, marts

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Søndag
07:00 - 08:00 Passion 2*	18:30 - 19:15 Energy	15:00 - 15:45 Lektion	15:30 - 16:15 Action	06:45 - 07:30 Passion 1*	7:00-7:45 Action
15:00 - 15:45 Lektion	19:15 - 20:00 Action	15:45 - 16:30 Energy	16:15 - 17:00 Action	14:00 - 14:45 Lektion	7:45-8:30 Fun
15:45 - 16:30 Fun	20:00 - 20:45 Passion 1	16:30 - 17:15 Action	18:15 - 19:00 Energy	14:45 - 15:30 Lektion	8:30-9:15 Energy
16:30 - 17:15 Showhold	20:45 - 21:30 Passion 2	17:15 - 18:00 Begynder		15:30 - 16:15 Energy	9:15-10:00 Passion 1
17:15 - 18:00 Begynder		18:15 - 19:00 Fun		16:30 - 17:15 Action	(10:00 - 11:00) SHOW
				19:30 - 20:15 Passion 2	

Træningsplan oktober, januar, april

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Søndag
07:00 - 08:00 Passion 2*	18:30 - 19:15 Energy	15:00 - 15:45 Lektion	15:30 - 16:15 Action	06:45 - 07:30 Passion 1*	7:00-7:45 Fun
15:00 - 15:45 Lektion	19:15 - 20:00 Action	15:45 - 16:30 Energy	16:15 - 17:00 Action	14:00 - 14:45 Lektion	7:45-8:30 Energy
15:45 - 16:30 Fun	20:00 - 20:45 Passion 1	16:30 - 17:15 Action	18:15 - 19:00 Energy	14:45 - 15:30 Lektion	8:30-9:15 Action
16:30 - 17:15 Showhold	20:45 - 21:30 Passion 2	17:15 - 18:00 Begynder		15:30 - 16:15 Energy	9:15-10:00 Passion 1
17:15 - 18:00 Begynder		18:15 - 19:00 Fun		16:30 - 17:15 Action	(10:00 - 11:00) SHOW
				19:30 - 20:15 Passion 2	

Sidste fredag hver måned

06:45 - 07:30 Passion 1*
14:00 - 14:45 Lektion
14:45 - 15:45 Energy
15:45 - 16:30 Action
16:30 - 17:15 Passion 2

Off-ice

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Søndag
	17:30 - 18:15	16:15 - 17:00	17:15-18:00		
	Energy og Action		Energy og Action		
		17:15 - 18:00			
		Fun			