

Træningsplan 2019-2020 - pr. d. 10. februar 2020

Mandag	Arena	Hal 2	Trænere	OFFICE
15.30-16.30		Free 2	Amalie	
16.30-17.15		Funskate, Voksen	Fie, Amalie, HiH	
16.35-17.20				Free 2 Line
17.20-18.05				Voksen, Hold 2, Free 1 Line, Amalie, Caroline
18.15-19.00	Hold 2, Free 1		Line, Caroline S.E.	
19.15-20.15	Hold 1, Lady O, Lady Y		Louise, Line	
20.15-21.15	Hold 3		Louise	
20.30-21.15				Hold 1 + Lady O, Lady Y Line

Tirsdag				
18.45-19.45		Solodans A + Luna	David	
20.00-20.45				Solodans A + Luna David

Onsdag	Arena	Hal 2	Trænere	OFFICE
15.30-16.30	Free 1, Free 2		Amalie	
16.35-17.00				Funskate Amalie
16.45-18.00				Hold 2, Hold 3, Free 1, Free 2 Amalie B.
17.15-18.00		FunSkate, Voksen	Fie, Amalie, Rafael, HiH	
18.15-19.30				Hold 1, Lady O, Rafael Amalie B.
20.15-21.00		Hold 1. Lady O.	Brad, Louise	
21.00-21.45		Hold 1, Lady O.	Brad, Louise	
22.00-22.45		Mulighed for patch	Kontakt RSIK træner	

Torsdag	Arena	Hal 2	Trænere	OFFICE
15.30-16.30	Hold 2		Line	
16.45-17.45				Hold 2 Line
17.45-18.45				Lady Y+O, Cecilie J. Line
19.00-19.45		Solodans A, Lady Y+O, Cecilie J.	David, Line	
20.00-20.45		Solodans A	David	

Fredag	Arena	Hal 2	Trænere	OFFICE
15.30-16.30	Hold 2, Hold 3		Brad, Amalie	
16.45-17.30				Hold 2, Hold 3 Amalie, Brad
17.45-18.30				Hold 1, Caroline S.E. Brad
18.45-19.45		Hold 1, Caroline S.E.	Brad	

Lørdag	Arena	Hal 2	Trænere	OFFICE
8.00-9.15		Solodans B	Rafael	
8.00-8.45	Voksen **/***		Brad	
8.45-9.30	Voksen **/***		Brad	
9.45-10.30	Hold 2 **/***		Brad	
10.45-11.30		Hold 2 **/***	Brad	
11.30-12.15		Funskate **/***	Brad, HiH	

Søndag	Arena	Hal 2	Trænere	OFFICE
8.00-8.45	Hold 1, Lady O		Line, Keiran	
8.45-9.30	Hold 1, Lady O		Line, Keiran	
9.45-10.30	Hold 3, Free 1, Free 2		Line, Caroline S.E, Amalie	
10.30-11.30		Hold 3, Free 1, Free 2	Line, Caroline S.E, Amalie	
11.45-12.30				Line, Caroline S.E, Amalie

\* Obligatorisk selvtræning

\*\* Mulighed for patch

\*\*\* Mulighed for patch for Funskate, Free

\*!!! Mulighed for selvtræning - Vær obs på dem som har undervisning og bemærk at du ikke må være i hallen alene

**Hold 1**

Alma G.  
Caroline R.  
Clara D.  
Olivia Ra.  
Cecilie

**Hold 2**

Lena  
Camilla  
Smilla J.  
Zoe  
Isabella F.K.

**Hold 3**

Ugne  
Smilla F-H  
Klara  
Melika  
Mathilde  
Luna Ø

**Ladies Younger - LY**

Nicole T.  
Emma

**Ladies Older - LO**

Caroline S.E  
Nicole O.  
Majse  
Rafael

**Voksen**

Mette  
Cornelia  
Sandra  
Annika  
Janne  
Luyi  
Charlotte  
Cristiane

**Free 1**

Andrea  
Yaxuan  
Lilli  
Rebecca T  
Caroline  
Constance  
Julie  
Asta

**Free 2**

Julia  
Solveig  
Victoria  
Yixuan

**Solodans A**

Caroline SE.  
Sara R.  
Cecilie T.  
Rafael  
Olivia Ra.  
Alexander  
Emma B-J  
Lena  
Charlotte

**Solodans B**

Luna Ø.  
Ugne  
Smilla F-H.  
Fie M.  
Naja M.  
Julia Ro.  
Rahul

**Hold-i-Hånd - HiH**

Alice - man, ons  
Nanna - man, ons, lør  
Clara D. - man, ons  
Mette - man, lør  
Zoe - ons.