


TRÆNINGSTIDER SÆSON 2018/2019

HAL	Gymnasie hallen			HAL	Gymnasie hallen		
DAG	Mandag			DAG	Tirsdag		
KL	Træning tid	Hvem	Gymnastiksal	KL	Træning tid	Hvem	Gymnastiksal
16:15				16:15			
16:30	16:30 - 17:45	U10 P	U14 P, Mandag lige uger. Alternativ træning 17:15-18:30	16:30	16:30 - 17:45	U12 P	U14 D - styrketræning 17:00-17:45
16:45				16:45			
17:00				17:00			
17:15				17:15			
17:30				17:30			
17:45	17:45 - 19:00	U16 D		17:45	17:45 - 19:00	U14 D	
18:00				18:00			
18:15				18:15			
18:30				18:30			
18:45				18:45			
19:00	19:00 - 20:30	U18 D HERRE 1+2		19:00	19:00 - 20:15	U14 P	
19:15				19:15			
19:30				19:30			
19:45				19:45			
20:00				20:00			
20:15				20:15			
20:30	20:30 - 22:00	U18 P. DAME 1+2	Herre 1 + 2 + U18 D. 20:30-22:30	20:30			 - Håndbold for alle
20:45							
21:00							
21:15							
21:30							
21:45							
22:00				22:00			
22:15				22:15			
22:30				22:30			



GÆLDER FRA UGE 33



TRÆNINGSTIDER SÆSON 2018/2019

HAL	IØ hal 1				IØ hal 2			
DAG	Tirsdag				Tirsdag			
KL	Træning tid	Hvem	Opvarmnings rum	Styrke-Bryde rum	Træning tid	Hvem	Opvarmnings rum	Styrke-Bryde rum
15:15	15:15 - 16:00	U10 D. Totalhåndbold			15:15	U12 D. Totalhåndbold		
15:30					15:30			
15:45					15:45			
16:00	16:00 - 17:15	U10 D			16:00	U12 D		
16:15					16:15			
16:30					16:30			
16:45					16:45			
17:00					17:00			
17:15	17:15 - 18:30	U16 P			17:15	U14 P		
17:30					17:30			
17:45					17:45			
18:00					18:00			
18:15					18:15			
18:30	18:30 - 20:00	U18 P + Serie 2 D	Målmandstræning Ungdom v/Nicolas Birke		18:30	U16 D		
18:45					18:45			
19:00					19:00			
19:15					19:15			
19:30					19:30			
19:45			19:45					
20:00	20:00 - 21:30	DAME 1+2			20:00	HERRE 1+2		
20:15					20:15			
20:30					20:30			
20:45					20:45			
21:00					21:00			
21:15			21:15					
21:30	21:30 - 22:30	DAME 3+4			21:30	HERRE 3+4+5		
21:45					21:45			
22:00					22:00			
22:15					22:15			
22:30					22:30			



GÆLDER FRA UGE 33



TRÆNINGSTIDER SÆSON 2018/2019

HAL	IØ hal 1				HAL	IØ hal 2			
DAG	Torsdag				DAG	Torsdag			
KL	Træning tid	Hvem	Opvarmnings rum	Styrke-Bryde rum	KL	Træning tid	Hvem	Opvarmnings rum	Styrke-Bryde rum
15:15	15:15 - 16:00	U12 P. Totalhåndbold			15:15	15:15 - 16:00	U10 P. Totalhåndbold		
15:30					15:30				
15:45					15:45				
16:00	16:00 - 17:15	U12 P			16:00	16:00-17:15	U10 P	U12 D. 16:00-17:00	
16:15					16:15				
16:30					16:30				
16:45					16:45				
17:00					17:00				
17:15	17:15 - 18:30	U14 D			17:15	17:15 - 18:30	U12 D		
17:30					17:30				
17:45				U14 P 17:45-18:30	17:45				
18:00					18:00				
18:15					18:15				
18:30	18:30 - 20:00	U14 P			18:30	18:30 - 20:00	U16 P		
18:45					18:45				
19:00				Herre 1+2+U18D. 19:00-20:00	19:00				
19:15					19:15				
19:30					19:30				
19:45			19:45			Dame 1+2+U18P. 19:00-20:00			
20:00	20:00 - 21:30	HERRE 1+2. U18 D			20:00	20:00 - 21:30	DAMER 1+2. U18 P		
20:15					20:15				
20:30					20:30				
20:45					20:45				
21:00					21:00				
21:15			21:15						
21:30					21:30				
21:45					21:45				
22:00					22:00				
22:15					22:15				
22:30					22:30				



GÆLDER FRA UGE 33



TRÆNINGSTIDER SÆSON 2018/2019

HAL	IØ hal 1				HAL	IØ hal 2				
DAG	Fredag				DAG	Fredag				
KL	Træning tid	Hvem	Opvarmnings rum	Styrke-Bryde rum	KL	Træning tid	Hvem	Opvarmnings rum	Styrke-Bryde rum	
15:15					15:15					
15:30	15:30 - 16:30	U8 D			15:30	15:30 - 16:30	U8 P			
15:45					15:45					
16:00					16:00					
16:15					16:15					
16:30	16:30 - 17:45	U16 P			16:30	16:30 - 17:45	U10 D			
16:45					16:45					
17:00			U14D.	Brydeklubben				17:00	U16 D.	Brydeklubben
17:15			17:00-17:45					17:15	17:00-17:45	
17:30								17:30		
17:45	17:45 - 19:00	U14 D			17:45	17:45 - 19:00	U16 D			
18:00					18:00					
18:15					18:15					
18:30					18:30					
18:45					18:45					
19:00					19:00					



GÆLDER FRA UGE 33



TRÆNINGSTIDER SÆSON 2018/2019

HAL	IØ hal 1			HAL	IØ hal 2		
DAG	Lørdag			DAG	Lørdag		
KL	Træning tid	Hvem		KL	Træning tid	Hvem	
08:30	8:30 - 10:00	U14 P.Træning i de Ulige uger		08:30			
08:45							
09:00							
09:15							
09:30							
09:45							
10:00	10:00 - 11:15	U6 D/P		10:00			
10:15							
10:30							
10:45							
11:00							



GÆLDER FRA UGE 33

