

Hold	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Skøjteskole	1800-1845						815-900
Off ice			1630-1715 (ballet)				
Funskate		1515-1600			1800-1845		815-900
Off ice		1700-1730	1630-1715 (ballet)				
K holdet	1845-1945		1900-1945	2015-2100	2000-2045	800-845	
Off ice	1700-1745		1730- 1830 (ballet)	1845-1945 (30 min selv)		900-1000	
M holdet	1845-1945	630-730 1600-1645		630-730 1915-2015	1845-1945	700-800	
Off ice	1700-1745		1730-1830 (ballet)		1730-1830	900-1000	
Lektionstræning for Udvalgte					2045-2145		
Træning for dem der kan.	1500-1545 K og M		1500-1545 K og M	1500-1545 K og M			

Skøjteskole – 3 ugentlige træninger (2 på is)

Funskate – 5 ugentlige træninger (3 på is)

K-holdet – 9 ugentlige træninger (5 på is)

M-holdet – 10 ugentlige træningner (6 på is)

Åben træning er en træning for dem der kan på det tidspunkt. Man vil skulle tilmelde sig de enkelte dage for 2 uger ad gangen, så André på forhånd ved, hvor mange der deltager. Dette naturligvis pga. det tidlige tidspunkt det ligger på. Vi har ikke kunne sætte et fast hold på så tidligt.

Lektionstræningen er en "lukket" træning for – af André – udvalgte løbere der har særligt behov for at arbejde med nogle fokusområder, ligesom der her kan trænes program osv. De dage hvor der ikke er lektionstræning er det muligt for løberne at lave noget socialt skøjteløb.