

Hold	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
<b>Skøjteskole</b>	1730-1815			1645-1730			
<b>Off ice</b>	1830-1900		1630-1715 (ballet)				
<b>Funskate</b>	1915-2000			1645-1730	1615-1700	845-930	
<b>Off ice</b>	1830-1900		1630-1715 (ballet)				
<b>K holdet</b>	1630-1715	1530-1630		1530-1645	1800-1845 1945-2030	1045-1130	
<b>Off ice</b>	1745-1815 (Obligatorisk Selvtræning- Fysiske øvelser)		1730- 1830 (ballet)		1845-1915 (Obligatorisk selvtræning - udstrækning)	1130-1215	
<b>M holdet</b>	1530-1630	630-730 1630-1730	1515-1615	630-730 1530-1645	1700-1800 1900-1945	930-1030	
<b>Off ice</b>	1645-1715 (Obligatorisk Selvtræning- Fysiske øvelser)		1730-1830 (ballet)		1800-1830 (Obligatorisk selvtræning- udstrækning)	1130-1215	
<b>"Pensionistholdet" For tidligere løbere</b>						1130-1215 (uden træner)	
<b>Lektionstræning for Udvalgte</b>	1815-1915				2000-2130	745-845	
<b>Iskørsel</b>	1715-1730				1845-1900	1030-1045	

## NB!!! DER TAGES FORBEHOLD FOR ÆNDRINGER OG FEJL

### Ugentligt antal træninger:

- Skøjteskole – 4 ugentlige træninger (2 på is)
- Funskate – 6 ugentlige træninger (4 på is)
- K-holdet – 10 ugentlige træninger (6 på is)
- M-holdet – 13 ugentlige træninger (9 på is)

### Bemærkninger til planen:

- Off ice for K og M løberne mandag er selvtræning med fokus på nogle bestemte øvelser. Det er obligatorisk at deltage.
- Off ice for K og M løberne fredag er udstrækning/yoga. Det er obligatorisk at deltage.
- Som udgangspunkt foregår al off ice træning i vores nye gymnastiksal.

**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 fredage hvor der ikke er lektionstræning er det muligt for løberne at lave noget socialt skøjteløb.

### Opvarmning og udstrækning:

Trænerne i klubben tager opvarmning og udstrækning meget seriøst. Skøjteløb er en sport hvor man er særligt udsat for skader i især led og lyske. Det forventes derfor fra trænerteamet, at alle løbere – uanset alder og niveau – møder minimum 20 minutter før istræning for at varme godt op, og at man ligeledes strækker ud efter sin træning på is.

Trænerne forbeholder sig retten til at udelukke løbere fra at komme på is, hvis man ikke varmer op og strækker ud. Hvis man er i tvivl om, hvordan man varmer op eller strækker ud, kan man få vejledning hos trænerne.