

Hold	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Skøjteskole	1730-1815				1615-1700		
Off ice					1715-1745		
Funskate	1915-2000			1650-1730	1530-1615	845-930	
Off ice					1715-1745		
K holdet	1630-1715	1530-1630		1610-1650	1800-1845 1945-2030	1030-1115	
Off ice	1745-1815 (Obligatorisk Selvtræning- Fysiske øvelser)		1630- 1730 (Yoga)			1130-1215	
M holdet	1530-1630	630-730 1630-1730	1515-1615	630-730 1530-1610	1715-1800 1900-1945	930-1030	
Off ice	1645-1715 (Obligatorisk Selvtræning- Fysiske øvelser)		1630-1730 (Yoga)			1130-1215	
Danskate	1815-1915					1115-1215 (hal 1)	
Showhold/Synkrohold					2030-2130		
Lektionstræning for Udvalgte					2030-2130 (Når der ikke er show/synkro)	745-845	
Iskørsel	1715-1730				1700-1715 1845-1900		

NB!!! DER TAGES FORBEHOLD FOR ÆNDRINGER OG FEJL

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.
- I løbet af sæsonen vil der kunne forekomme aflysninger af træninger – særligt i weekenden når der er konkurrencer. Vi bestræber os på at erstatte mistet træning, men vi kan ikke garantere, at det er muligt hver gang.

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.