

HOLD	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
SKØJTESKOLEN	17.30-18.15				16.15-17.00		
SKØJTESKOLEN OFF ICE					17.15-17.45		
FUNSKATE	19.15-20.00			16.50-17.30	15.30-16.15	8.45-9.30	
FUNSKATE OFF ICE					17.15-17.45		
K HOLDET	16.30-17.15	15.30-16.30		16.10-16.50	18.00-18.45 19.45-20.30	10.30-11.15	
K HOLDET OFF ICE	17.45-18.15 (Obligatorisk selvtræning-fysiske øvelser)	17.30-18.15	YOGA 16.30-17.30		20.45-21.15 (Obligatorisk selvtræning udstrækning og yoga)		
M HOLDET	15.30-16.30	6.30-7.30 16.30-17.30	15.15-16.15	6.30-7.30 15.30-16.10	17.15-18.00 19.00-19.45	9.30-10.30	
M HOLDET OFF ICE	16.45-17.15 (Obligatorisk Selvtræning-Fysiske øvelser)	17.30-18.15	YOGA 16.30-17.30		20.00-20.30 (Obligatorisk selvtræning-udstrækning og yoga)		
DANSKATE	18.15-19.15					11.15-12.15 (Hal 1)	
SHOWHOLD/SYNKRO					20.30-21.30		
LEKTIONSTRÆNING FOR UDVALGTE EFTER AFTALE MED ANDRE'					20.30-21.30 (når der ikke er show)	7.45-8.45	
ISKØRSEL	17.15-17.30				17.00-17.15 18.45-19.00		

NB!!! DER TAGES FORBEHOLD FOR ÆNDRINGER OG FEJL

FORBEHOLDER OS RET TIL AT ÆNDRE OG AFLYSE TRÆNINGERNE, NÅR DETTE ER NØDVENDIGT

BEMÆRKNINGER TIL PLANEN:

Off ice for K og M mandag og fredag er obligatorisk selvtræning, spørg Andre' hvis tvivl om hvilke øvelser.

Som udgangspunkt foregår al off ice træning og opvarmning i gymnastik salen. Ellers rundt i hallen eller uden for når vejret tillader det.

I løbet af sæsonen vil der forekomme ændringer og aflysninger af træninger, særligt i weekender når der er konkurrencer, samlinger, og lign. Vi bestræber os på at dele sol og vind lige og have så få aflysninger som muligt.

LEKTIONSTRÆNINGEN:

Er en lukket træning for løbere, der enten skal have nyt program, eller har brug for ekstra træning til at arbejde med specifikke focus punkter. Det er Andre' og Kate der vurderer hvem der har behov for disse træninger.

OPVARMNING OG UDSTRÆKNING:

Trænerne i klubben tager opvarmning og udstrækning meget seriøst. Skøjteløb er en sport hvor man er særligt udsat for skader især i led og lyske. Det forventes derfor af trænersteamet, at alle løbere uanset alder og niveau-møder minimum 20 minutter før is træning 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.

