

HOLD	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
<b>SKØJTESKOLEN</b>	16.45-17.30			16.50-17.30			
<b>SKØJTESKOLEN OFF ICE</b>				17.45-18.15			
<b>FUNSKATE</b>	18.30-19.15			16.50-17.30	15.30-16.15	8.45-9.30	
<b>Teen plus 12 år</b> Min. klubmærke 2	16.45-17.30			16.50-17.30		8.00-8.45	
<b>FUNSKATE OFF ICE</b>		17.00-18.00 Pilates (Denne træning kræver sær tilmelding)		17.45-18.15			
<b>Teen plus 12 år</b> Off ice		17.00-18.00 Pilates (Denne træning kræver sær tilmelding)		17.45-18.15			
<b>K 1 HOLDET</b> Til og med 13 år	15.15-16.00	15.30-16.30		16.10-16.50	17.15-18.00 19.00-19.45	10.30-11.15	
<b>K 2 HOLDET</b> Fra og med 14 år	16.00-16.45	15.30-16.30		16.10-16.50	17.15-18.00 19.45-20.30	10.30-11.15	
<b>K 1/K2 - HOLDET OFF ICE</b>	EFTER IS TRÆNING (Obligatorisk selvtræning-fysiske øvelser)	18.00-19.00 Pilates (Denne træning kræver sær tilmelding)	16.30-17.30 Off ice med Andre´		EFTER ELLER IMELLEMLER TRÆNINGERNE (Obligatorisk selvtræning udstrækning og yoga)		
<b>M HOLDET</b>	17.45-18.30	6.30-7.30 16.30-17.30	15.15-16.15	6.30-7.30 15.30-16.10	16.30-17.15 18.15-19.00	9.30-10.15	
<b>M HOLDET OFF ICE</b>	EFTER IS TRÆNING (Obligatorisk Selvtræning-Fysiske øvelser)	18.00-19.00 Pilates (Denne træning kræver sær tilmelding)	16.30-17.30 Off ice med Andre´		EFTER ELLER IMELLEMLER TRÆNINGERNE (Obligatorisk selvtræning-udstrækning og yoga)		
<b>DANSKATE</b>	19.15-20.00					11.15-12.00	
<b>VOKSEN HOLD ingen mærkekrav</b>						8.00-8.45	
<b>SHOWHOLD/GAMLE LØBERE</b>					20.30-21.30		
<b>LEKTIONSTRÆNING FOR UDVALGTE</b> EFTER AFTALE MED ANDRE´					20.30-21.30	8.00-8.45	
<b>ISKØRSEL</b>	17.30-17.45				16.15-16.30 18.00-18.15	10.15-10.30	

DER ER EGENBETALING TIL PILATESHOLDENE, DETTE VIA CONVENTUS

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

NB!!! DER TAGES FORBEHOLD FOR ÆNDRINGER OG FEJL

## 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. Dette er regnet ind i årshjulet af træningerne.

Vi har på nuværende tidspunkt, et stort K - hold og forventer tilgang til K - holdet næste sæson, derfor bliver K - holdet aldersinddelt, dette også i tråd med at ATK skal implementeres i træningen fra næste sæson. Vi forbeholder os ret til at rykke aldersgrænsen med 1-2 år, alt efter alderen på holdets sammensætning.

Vi opretter næste sæson et Teen + 12 år hold, det vil primært være løbere fra skøjteskolen, med klubmærke 2, eller løbere der er tæt på at bestå klubmærke 2.

## 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 og det aftales med dem.

## 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 trænerteamet, 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.

## DELTAGELSE I KONKURRENCE:

For at være tilmeldt på M og K holdene forpligtiger man sig til at deltage i DSU konkurrencer.

Dertil vil der være mulighed for at deltage i private konkurrencer, deltagelse i disse aftales altid med chef træneren.

DSU konkurrencer tilmelder man sig selv til, og er selv ansvarlig for at få købt licens, og tilmeldt til tiden. Private konkurrencer er altid med samlet tilmelding klubvis. Deltagelse i disse aftales altid med chef træneren.

For at være tilmeldt på funskate holdet forpligtiger man sig til at deltage i DSU funskate 1,2 og finalen. Tilmelding til funskate konkurrencer foregår klubvis, i modtager mail fra den funskate ansvarlige når det er tid til tilmelding.

Man kan selvfølgelig være skadet, syg eller andet, hvormed man i en periode ikke kan deltage i træning og konkurrencer, her aftaler man nærmere med chef træneren, som kan tage sportsudvalget med på råd.

Teen holdet kan deltage i funskate, og HSF snefnug, hvis klubmærke 2 er bestået, dette aftales nærmere med træneren. Spørg også gerne træneren hvis spørgsmål til konkurrencerne.

Skøjteskolen vil når man kan det mest basale blive tilbudt at deltage i klubsnefnug, normalt i forbindelse med juleafslutningen.

## SAMLINGER OG CAMPS:

Vi opfordre alle til at deltage i dsu samlinger, samt egne trænings camps. Deltagelse i samlinger, camps, træning i andre klubber, camps i udlandet aftales altid med cheftræneren.

