

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
				6.45 – 7.30 Morgen træning v. Nikolay	8.00 – 9.00 Gul (+ VGIE 1 tilkøb) v. Nikolay	8.00 – 8.45 FS Skating skills v. Nikolay
8.00 – 8.45 VGIE 1 8.45 -9.30 VGIE 2 9.45 – 10.30 VGIE 1 + 2 v. Nikolay			8.00 – 8.45 Træning for Multisports klasserne	8.00 – 8.45 VGIE 2 8.45 -9.30 VGIE 1 9.45 – 10.30 VGIE 1 + 2 v. Nikolay	8.00 – 9.45 Skøjteskole og Voksenhold v. Hanne og Nikolay	8.45 – 9.30 FF Skating skills v. Nikolay
					9.45 – 10.00 Iskørsel	9.30 – 9.45 Iskørsel
14.00 – 14.45 P-træning v. Nikolay (ved behov)	15.30 – 16.15 FS v. Nikolay		14.45 – 15.30 Ekstra is (tilkøb) FS og FF v. Nikolay	17.00 – 18.00 Gul (+VGIE 1 tilkøb) v. Nikolay	10.00 – 11.00 Rød kun M-løber v. Nikolay	9.45 – 10.45 Rød (+ VGIE 2 tilkøb) Skating skills v. Nikolay
14.45 – 15.30 Ekstra is (tilkøb) Gul og Rød v. Nikolay	18.30 - 19.30 Gul og VGIE 1 v. Nikolay		15.30 – 16.15 FF v. Nikolay	18.00 – 18.45 Rød (+ VGIE 2 tilkøb) og Gul Level op v. Nikolay	11.00 – 11.45 FF v. Hanne og Nikolay	10.45 – 11.30 Gul (+ VGIE 1 tilkøb) Skating skills v. Nikolay
15.30-16.30 Gul + FF 2 Level up v. Nikolay	19.30 - 20.15 FF v. Nikolay og Sarah		18.15 – 19.00 FS v. Nikolay og Sarah	18.45 – 19.00 Iskørsel		11.30 – 11.45 Iskørsel
16.30 – 17.15 Skøjteskole og Voksenhold v. Hanne og Nikolay	20.15 - 20.30 Iskørsel		19.00 – 19.15 Iskørsel	19.00 – 19.45 FF v. Hanne og Nikolay	Skøjtehal 12.15 – 13.30 Rød (+ VGIE 2 tilkøb) v. Nikolay	11.45 – 12.45 Rød og VGIE 2 v. Nikolay
17.15-17.30 Iskørsel	20.30 – 21.30 Rød v. Nikolay		19.15 – 20.00 Gul og VGIE 1 v. Nikolay	19.45 – 20.45 Rød (+ VGIE 2 tilkøb) v. Nikolay		12.45 – 13.30 Gul og VGIE 1 v. Nikolay
17.30 – 18.30 Rød og VGIE 2 v. Nikolay	21.30 – 22.00 Åben is Voksenholdet v. Nikolay		20.00 – 20.45 Rød og VGIE 2 v. Nikolay			

OFF ICE PLAN

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
	17.15 – 18.15 Gul og VGIE 1 v. Nikolay		16.30 – 17.15 FF v. Nikolay	16.00 – 16.45 Gul og VGIE 1 v. Nikolay		
18.45 – 19.30 Rød og VGIE 2 v. Nikolay			17.15 – 18.00 FS v. Nikolay			13.45 – 14.45 Rød og VGIE 2 v. Nikolay

MENTAL TRÆNING

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
			18.00 – 18.45 Gul v. Hanne	16.45 – 17.30 Rød v. Hanne		

SPINNER

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
19.30 – 20.30 Rød kun K-løber v. Nikolay	16.40 – 17.10 Gul 4 løber v. Nikolay		17.15 – 18.00 Gul 5 løber v. Sarah		13.45 – 14.15 Rød kun M- 5løber v. Nikolay	9.45 – 11.30 FF v. Sarah