

Mandag			
Kirstine/Marie	Sandie/Henrik	Karolina	Nils
			Bane 1-4 + kunst <u>10-13</u> 55+ projekt
Bane 1-4 + kunst <u>16-17.15</u> 12-15 år(16) + 6-9 år(16)	Bane 9-12 <u>16-17.30</u> Line, Lea, Katrine, Ida, Lauge, Alexander og Haris	Bane 9-12 <u>16-17.30</u> Carl Emil, Jeppe, Klara, Hana, Frederik, Simone, Maria N., Armin, Isak	
Bane 1-4 + kunst <u>17.15-18.30</u> 9-12 år(16) + 9-12 år(16)	Bane 9-12 <u>17.30-18.45</u> Senior træning Niveau 2 (16) <u>18.45-19.15</u> Løbetur Luntehold:3-4, Turboholdt 7km Fælles udstrækning	Bane 5 <u>17.30 - 18.30 v. klubhus</u> Senior og Junior (2004 + ældre) Fysisk træning, styrke + interval	
	Bane 9-12 <u>18.45-20.00</u> Senior træning Niveau 3 (16) Mathies	Bane 1-4 <u>18.30-19.45</u> Ungdomstræning 15-21 år Begyndere / let øvet (16)	

Tirsdag			
Kirstine	Karolina	Henrik	Marie
	Bane 1-2 <u>7-8.30</u> Sponsortræning		
	Bane 3-4 <u>8.00-10.00</u> Frit for U14-U16-U18 spillere på udvalgt træning som vil træne mere <u>8.00-8.30</u> Opvarmning + slagtræning <u>8.30-9.30</u> <u>9.30-10.00</u> Fysisk / løb		Bane 9-10 <u>55+</u> Kl.9.00-10.30 (6) Kl.10.30-12.00 (6)
	Bane 1 <u>14.30-15.45</u> Hana, Jeppe Bane 5 <u>15.45-16.30</u> Kamptræning		Bane 9-10 <u>15.30-16.30</u> Samin Huskic Sandra Reimer Guy Feline H.
	Bane 1 <u>15.45-17.00</u> Sophia, Klara	Bane 4 <u>15.00-16.00</u> Armin, Frederik <u>16.00-17.00</u> kamptræning	Bane 9-10 <u>16.30-18.00</u> Stella, Maria, Liam, Jonas, Christopher, Philip
Fysisk træning <u>16.30-17.30</u> Fysisk årgang 2004 og ældre Interval, styrke og boldspil	Bane 1 <u>17.00-18.00</u> Nicoline	Bane 2-3 <u>16-17</u> Jens, Haris, Benjamin, Frederik F. 17-18 Kamptræning 18-19 Bane 10 Fysisk årgang 2000 og ældre. Interval, Styrke boldspil <u>17-18 (Bane 4)</u> Rasmus, Julius, Sebastian 18-19 Kamptræning (Bane 9)	
Kunstgræsbanen <u>17.30-18.30</u> Forældre / barn	Bane 1-4 <u>18.00-20.00</u> 1.dame Sandie, Tine og Rikke, Yulia	Bane 1-4 <u>18.00-20.00</u> 1.herre Kristoffer, Thomas H., Jakob N, Sune og Henrik	

Onsdag				
Marie	Mads+Rikke	Sandie/Karolina		Kirstine
Bane 3-4+ kunst <u>16.00-17.15</u> (6-9år) (9-12år)		Bane 10 <u>15.30-16.30</u> Hana, Sophia Bane 1 <u>16.30-17.30</u> Kamptræning		Bane 9 <u>15.30-16.30</u> Carl Emil, Jeppe, Maria, Frederik J.V.S., Simone, Klara, Aksel Bane 7-8 <u>16.30-17.30</u> Kamptræning
Bane 3-4+ kunst <u>17.15-18.30</u> (12-15 år)		Bane 5-6 16.30-18.00 Line, Lea og Katrine Stine, Nicoline, Tine, Rikke	Bane 9-12 <u>16.30-18.00</u> Ungdomstræning begynder / let øvet (Jens Ass)	Bane 9-12 <u>16.30-18.00</u> Ungdomstræning Øvede Ida, Lauge, Alexander, Mathies, Isak, Frederik (Jens Ass)
	Bane 7-8 <u>18-19.30</u> Voksen intro (Senior Niveau 1)	Bane 9-12 <u>18.00-20.00</u> Jesper, Madsm Claus, Alex, Lasse, Kevin	Bane 9-12 <u>18.00-20.00</u> Benjamin, Frederik F., Jens, Rasmus, Haris	

Torsdag			
Sebastian/julius	Henrik	Sandie	Karolina
			Bane 1-3 <u>8.00-10.00</u> Frit for U14-U16-U18 spillere på udvalgt træning som vil træne mere
		Bane 1 <u>14.00-15.00</u> Maria N	
	Bane 3 <u>15-16.30</u> Sophia, Maria H.	Bane 1-2 <u>15.00-16.30</u> Stella, Liam, Frederik Juul, Christoffer	Bane 5 <u>16.00-17.00</u> Hana
Kunstbanen <u>17-18</u> Fysisk træning FUNdanmentals Kun for juniorer uanset alder	Bane 3-4 <u>16.30-18.00</u> Armin, Haris, Line, Lea, Katrine, Ida, Simone	Bane 1-2 <u>16.30-17.30</u> Samin H, Sandra Reimer Feline Håkonsson Guy	Bane 5 <u>17.00-18.00</u> Tine W., Noline
Bane 1-4 <u>18.00-20.00</u> 1.+2.hold Rikke,Karolina,Tine, Sandie, Noline,Yulia	Bane 1-4 <u>18.00-20.00</u> 1.+2 hold Thomas H., Jakob N, Sune, Henrik, Rasmus, Johnny, Carsten, David, Julius, Sebastian, Christian W.		