

Træningsplan 24-25									
GYM piger	GYM drenge								
Mandag					Mandag				
Tid	Hal 1	Tid	Hal 2	Tid	Hal 3	Tid	Ourehallen	Tid	Vejstruplund
	Liga					08.00-09.30		08.00-09.40	
						09.30-11.00		09.40-11.00	
						11.00-13.00		11.00-12.00	
						13.00-14.30		13.00-14.30	
						14.30-16.00		14.30-16.00	
16.15-17.45	MV	16.30-18.15	U19 1 + 2.Div	16.15-16.45	MV ?	16.00-17.30		16.15-17.45	U17 3 + U15 1
17.45-19.30	U17 1 + U19 2	18.30-21.00	Badminton	17.30-18.00	MV ?	17.45-19.15	U17 2	17.45-19.15	U19 2 + U17 1
19.30-21.00	1.Div + U19 1			???	Badminton			19.15-20.45	U19 3 + U19 Lok
Tirsdag					Tirsdag				
Tid	Hal 1	Tid	Hal 2	Tid	Hal 3	Tid	Ourehallen	Tid	Vejstruplund
	Liga					08.00-09.30		08.00-09.30	
10.00-12.00						09.55-11.25	U19 1+2	09.55-11.25	U17 1+2
						12.30-13.00		09.55-11.25	U19 1+2 (Gudme)
						13.00-14.30		13.00-14.30	
				16.00-16.45	U11 1+2+3	14.30-16.00		14.20-16.00	
16.00-17.30	U13 1+2+3	16.00-16.45	U9	16.45-17.30	U9	16.00-17.30	U15 1+2+3	16.00-17.30	
17.30-19.00	U15 1+ 1.Div	16.45-18.00	U11 1+2+3	17.30-18.00	U13 1+2+3	17.45-19.15		17.30-19.00	U17 1+2/Lok
19.00-20.30	U15 2+3+4	18.00-19.30	U13 1+2+3	18.00-19.00	U15 2+3+4			19.00-20.30	
20.30-22.00	DK + U19 Lokal	19.30-21.00	U17 Lok+U15 2 ?	19.00-20.00	Old Boys				
		21.00-21.30	Fitness	20.00-21.00	Fitness				
Onsdag					Onsdag				
Tid	Hal 1	Tid	Hal 2	Tid	Hal 3	Tid	Ourehallen	Tid	Vejstruplund
	Liga					08.00-10.00		08.00-10.00	

16.00-17.30	U11 1+2	16.00-17.15	Minimini	16.00-17.00	U5	10.00-12.00		10.00-12.00	
17.30-19.00	U13 1+2+3	17.15-18.30	U 9	17.00-18.00	U 9	12.00-12.30		12.00-12.30	
19.00-20.15	U15 2+3	18.30-20.00	U13 1+2+3	18.00-18.30	U13 1+2+3	12.30-13.00		12.30-13.00	
20.15-21.45	Serie 2 Herre	20.00-21.30	Serie 3 damer	18.30-19.00	U15 2+3	13.00-14.30		13.00-14.30	
				19.00-21.00	Badminton	14.30-15.00	MV	14.30-15.00	MV
						15.00-16.45	U17 1 + U19 1	15.00-16.45	U19 1 + U17 1
						16.45-18.15	9 Kl + U15 2+3	16.45-18.15	U19 2+3
						18.15-19.45	U17 2+3	18.15-20.00	2.div + FHK
Torsdag							Torsdag		
Tid	Hal 1	Tid	Hal 2	Tid	Hal 3	Tid	Ourehallen	Tid	Vejstruplund
						08.00-09.30		08.00-09.30	
10.00-12.00	Liga					09.55-11.25	U17 2 + U19 2	09.55-11.25	U19 3+U17 2
						12.30-13.00			
						13.00-14.30		12.50-14.20	
						14.30-16.00		14.20-16.10	
16.30-18.00	U15 1+2	16.30-18.00	U15 1+2+3	16.30-18.00	U15 3+4	16.00-17.30		16.15-17.45	U17 3 + U17/19 lok
18.00-19.30	U15 3+4	18.00-19.30	U15 1+2+3	18.00-19.00		17.30-19.00	U13 1+2	17.45-19.15	U19 2 + 2.div
19.30-21.00	DK + U19 Lokal	19.30-21.00	1.Div + ?	19.00-19.30	1.Div + ?				
Fredag							Fredag		
Tid	Hal 1	Tid	Hal 2	Tid	Hal 3	Tid	Ourehallen	Tid	Vejstruplund
						08.00-09.30	FF	08.00-09.40	
14.15-16.00	Liga	14.15-16.00	U19 1+BOB			09.30-11.00	FF	09.40-12.00	
16.00-17.30	U17 2/Lok + U15 1	16.00-17.30	U11 1+2+3	16.00-17.30	U11 1+2+3	11.00-13.00	FF		
17.30-19.00	U13 1+2+3	17.30-19.00	U11 1+2	17.30-19.00	U13 1+2+3	13.00-14.30	FF	13.00-14.30	
19.00-20.30	U15 2+3+4	19.00-20.30	U13 1+2+3	19.00-20.30	U15 2+3	14.30-16.00	U17 1 + OIE 1	14.30-16.00	U17 2 + OIE 1
						16.00-17.30	U19 1 + BOB	16.00-17.30	U17 1 + BOB
						17.30-19.00		17.30-19.00	U19 1+BOB

Lørdag									
Tid	Hal 1	Tid	Hal 2	Tid	Hal 3				
08.30-10.00	U13 1+2+3	08.30-10.00	Fitness	09.30-10.15	Leg/Bevægelse				
10.00-11.30	U11 1+2+3	10.00-11.30	U9						
11.30-13.00	U15 2+3+4	11.30-13.00	U9						