

# Træningsplan - TSK

3. jan. 2025 - 15. april 2025



MANDAG	HOLD	ANTAL	NOTER	TRÆNERE
15.15-16.00	K1/sp+d + Funkskate 1			Michael, Cecilie
16.00-16.45	K2 + K1/n+j+s+a			Michael + Cecilie
16.45-17.00	Ny Is			
17.00-18.00	M + K3			Michael
<b>OFF-ICE</b>				
16.15-17.00				
17.15-18.00	K1/sp+d+n+j+s+a + K2 + Alle Funkskate		Dans	Signe / Franz
18.30-19.30	M + K3		Ballet / Dans	Signe / Franz

# Træningsplan - TSK

3. jan. 2025 - 15. april 2025



TIRSDAG	HOLD	ANTAL	NOTER	TRÆNERE
15.15-16.00	Mini + Mini asp. + Funskate 1			Michael + Annika + Cecilie
16.00-16.45	K2 + K1//sp+d+n+j+s+a			Michael + Cecilie
16.45-17.15	K2 + K3 + M		Piruetter	Michael
17.15-17.30	Ny Is			
17.30-18.15	M + K3			Michael
18.15-19.00	Funskate 2 + 3			1 træner + Cecilie
<b>OFF-ICE</b>				
16.15-17.00	Mini + Mini asp. + Funskate 1			Mathilde
17.00-17.45	K1			Felicia
18.30-19.15	M + K3			Michael
19.15-20.00	Funskate 2 + Funskate 3			Annika eller Cecilie

# Træningsplan - TSK

3. jan. 2025 - 15. april 2025



ONSDAG	HOLD	ANTAL	NOTER	TRÆNERE
15.15-16.00	Mini + Funkskate 1			Michael + Cecilie
16.00-16.45	K2 + K1/sp+d+n+j+s+a			Michael + Cecilie
16.45-17.30	Skøjteskole 1 (Hvidt, Rødt, Orange)			Skøjteskole trænere + Michael
17.30-18.15	Skøjteskole 2 (Blåt, Gult, Grønt)			Skøjteskole trænere
18.15-18.30	Ny Is			
18.30-19.15	M + K3 + K3/sport			Michael
19.15-20.00	Funkskate 2 + Funkskate 3			Annika + Cecilie
<b>OFF-ICE</b>				
16.15-17.00	Mini + Funkskate 1			Sigurd eller Victoria

# Træningsplan - TSK

3. jan. 2025 - 15. april 2025



FREDAG	HOLD	ANTAL	NOTER	TRÆNERE
15.45-16.30	K1/sp+d+n+j+s+a			Frederique eller Anna
16.30-17.15	K3 + K3/sport + M			Frederique eller Anna
<b>OFF-ICE</b>				
17.30-18.15	K3 + K3/sport + M			Frederique eller Anna

# Træningsplan - TSK

3. jan. 2025 - 15. april 2025



LØRDAG	HOLD	ANTAL	NOTER	TRÆNERE
10.15-11.00	K2 + M(y)			Michael
11.00-11.45	K2 + K3 + K3/sport + M(alle)		EdgeClass	Michael
11.45-12.00	Ny is			
12.00-12.45	K3 + K3/sport + M(o)			Michael
12.45-13.30	Mini + Funskate 2 + 3			Michael + Annika + Cecilie
13.30-14.15	Skøjteskole 1 (Hvidt, Rødt, Orange)			Skøjteskole trænere + Michael
14.15-15.00	Skøjteskole 2 (Blåt, Gult, Grønt)			Skøjteskole trænere
<b>OFF-ICE</b>				
11.45-12.30	Funskate 2 + 3			Cecilie
13.00-14.00	K3 + K3/Sport + M(y+o) + K2			Felicia el. Frederique
14.30-15.15	Skøjteskole 1 (Hvidt, Rødt, Orange)			Skøjteskole trænere
15.15-16.00	Skøjteskole 2 (Blåt, Gult, Grønt)			Skøjteskole trænere

# Træningsplan - TSK

3. jan. 2025 - 15. april 2025



SØNDAG	HOLD	ANTAL	NOTER	TRÆNERE
14.00-14.45	K3 + K3/sport + M(o)			Michael
14.45-15.30	K2 + M(y)			Michael
15.30-16.15	K1/sp+d+n+j+s+a			Michael
-				
21.30-22.30	Voksenholdet			Cecilie
<b>OFF-ICE</b>				
13.00-13.45	K3 + M(Y+o) + K2		Kondi + Teknik	Michael
16.30-17.15	K1/sp+d+n+j+s+a		Kondi+Teknik+Spring	Michael

# Træningsplan - TSK

3. jan. 2025 - 15. april 2025



HOLD I TSK	K + M LØBERE
K1/Sp	Kayla (SpK1)
K1/D	Ida-Marie (dK1)
K1/N	Zoe (nK1), Laura (nK1), Emilie (nK1)
K1/J	Benedikte (jK1), Livia (jK1), Frigga (jK1)
K1/S	Mathilde B. J. (sK1)
K1/A	Pia (aK1)
K2	Nellie (dK2), Katrin (nK2), Miklas (nK2), Theo (nK2*), Liza (nK2)
K3/Sport	Frederique, Iris
K3	Nadia (jK3), Perle (jK3), Nataly (jk3), Cecilie (sK2), Clara (sK2)
M (y)	Sally (spM), Cataleya (spM)
M (o)	Isabel (nM), Riley (nM), Sigurd (jM), Victoria (jM), Annika (sM)

# Træningsplan - TSK

3. jan. 2025 - 15. april 2025



<b>HOLD I TSK</b>	<b>MINI + FUNSKATE LØBERE</b>
MINI ASP.	
MINI	Ida Johanne, Selina, Bjørk, Madeleine, Elva, Eliyah
FUNSKATE 1	Esther, Freja, Idamarie, Katrine, Lily, Lærke, Marie, Maya, Olympia
FUNSKATE 2	Amelia, Hannah, Klara, Lærke, Maja Siri, Sascha, Silke, Tetiana, Victoria Q., Marta
FUNSKATE 3	Asta, Ingrid, Mathilde, Mille, Nikoline D., Nicoline G., Nynne, Smila, Victoria M., Victoria N.



# Træningsplan - TSK

3. jan. 2025 - 15. april 2025



RÆKKER	KONKURRENCE RÆKKER, K + M LØBERE
SPRINGS K1	Kayla
DEBS K1	Ida-Marie
DEBS K2	Nellie
NOVICE K1	Laura, Zoe, Emilie
NOVICE K2	Katrin, Liza, Miklas, (Theo*)
JUNIOR K1	Benedikte, Livia, Frigga
JUNIOR K3	Perle, Nadia, Nataly
SENIOR K1	Mathilde
Adults K1	Pia
SENIOR K2	Cecilie, Clara S. J., Charlotte
SPRINGS M	Sally, Cataleya
NOVICE M	Isabel, Riley
JUNIOR M	Sigurd, Victoria
SENIOR M	Annika