

Træningstider Forår 2025						20-03-2025	Torsdag						
årgang	ansvarlig	Tid 1	tid 2	tid 3	Sted	starttid	opvisnings bane ved frederiksværksgade 11X11	Bane 1 8X8	Bane 2 8X8	Bane 3 5x5	Bane 4 5x5	Bane 5 3x3	Bane 6 3x3
Senior I	Morten Munk	tirsdag 18:30-20:00	torsdag 18:30-20:00		Ålholm	15:30:00							
Senior II	Jepp Følbæk	tirsdag 18:30-20:00	torsdag 18:30-20:00		Ålholm	16:00:00							
Senior III	Søren Homborg	mandag 18:00-19:30	onsdag 18:00-19:30		Ålholm	16:15:00							
Pensionist	John Ibsø	onsdag 10:00-11:30	fredag 10:00-11:30		Selskov	16:30:00							
Hygge bold	Peter Thue Poulsen	tirsdag 18:30-19:30			Ålholm	16:45:00							
Veteran	Benjamin Hammelboe	mandag 19:00-20:30	Onsdag 19:00-20:30		Ålholm	17:00:00							
Oldboys 1	Jesper Pallesen	mandag 19:00-20:30	Onsdag 19:00-20:30		Ålholm	17:15:00							
Oldboys 2	Philip Riis	mandag 20:00-21:30	torsdag 20:00-21:30		Ålholm	17:30:00							
Kvinder motion	Katrine Juhl Andersen	lørdag 10:00-11:15	onsdag 16:30-17:30		Ålholm	17:45:00							
2006	Lucas Følbæk	mandag 18:30 -20:00	Onsdag 18:30 -20:00		Ålholm	18:00:00							
2009 & 2010	Tobias Gustafsen & Søren Glasse	tirsdag 17:00-18:30	torsdag 17:00-18:30		Ålholm	18:15:00							
					Ålholm	18:30:00							
2016/17 Piger	Kristian Krebs & Jesper Pallesen	Mandag 16:30-18:00	Fredag 16:15-17:30		Ålholm	18:45:00							
2014/15 Piger	Mathilde Stæhr	torsdag 16:30-18:00			Ålholm	19:00:00							
2013 Piger	Peter Dahl	tirsdag 16:30-18:00	torsdag 16:30-18:00		Ålholm	19:15:00							
2011/12 Piger	Søren Olsen	tirsdag 16:30-18:00	torsdag 16:30-18:00	fredag 17:00 - 18:30	Ålholm	19:30:00							
					Ålholm	19:45:00							
2012	Bo Hove V. Andersen	mandag 16:30-18:00	onsdag 16:30-18:00		Ålholm	20:00:00							
2014	Casper Plambech	mandag 16:30-18:00	onsdag 16:30-18:00	lørdag 8:30-10:00	Ålholm	20:15:00							
2016	Jonas Andreasen	lørdag 8:45-10:00	Onsdag 16:15-17:30		Ålholm	20:30:00							
2017	Rasmus Pauli Bertelsen	lørdag 9:00-10:00	Onsdag 16:30-17:45		Ålholm	20:45:00							
2018	Alexander Witt	lørdag 09:00-10:00			Ålholm	21:00:00							
Podder	Sebastian Mortensen	lørdag 10:00-11:00			Ålholm								

Mandag								Fredag							
starttid	opvisnings bane ved frederiksværksgade 11X11	Bane 1 8X8	Bane 2 8X8	Bane 3 5x5	Bane 4 5x5	Bane 5 3x3	Bane 6 3x3	starttid	opvisnings bane ved frederiksværksgade 11X11	Bane 1 8X8	Bane 2 8X8	Bane 3 5x5	Bane 4 5x5	Bane 5 3x3	Bane 6 3x3
16:00:00								16:00:00							
16:15:00								16:15:00							
16:30:00								16:30:00							
16:45:00								16:45:00							
17:00:00								17:00:00							
17:15:00								17:15:00							
17:30:00								17:30:00							
17:45:00								17:45:00							
18:00:00								18:00:00							
18:15:00								18:15:00							
18:30:00								18:30:00							
18:45:00								18:45:00							
19:00:00								19:00:00							
19:15:00								19:15:00							
19:30:00								19:30:00							
19:45:00								19:45:00							
20:00:00								20:00:00							
20:15:00								20:15:00							
20:30:00								20:30:00							
20:45:00								20:45:00							
21:00:00								21:00:00							

Tirsdag								Lørdag							
starttid	opvisnings bane ved frederiksværksgade 11X11	Bane 1 8X8	Bane 2 8X8	Bane 3 5x5	Bane 4 5x5	Bane 5 3x3	Bane 6 3x3	starttid	opvisnings bane ved frederiksværksgade 11X11	Bane 1 8X8	Bane 2 8X8	Bane 3 5x5	Bane 4 5x5	Bane 5 3x3	Bane 6 3x3
16:00:00								08:00:00							
16:15:00								08:15:00							
16:30:00								08:30:00							
16:45:00								08:45:00							
17:00:00								09:00:00							
17:15:00								09:15:00							
17:30:00								09:30:00							
17:45:00								09:45:00							
18:00:00								10:00:00							
18:15:00								10:15:00							
18:30:00								10:30:00							
18:45:00								10:45:00							
19:00:00								11:00:00							
19:15:00								11:15:00							
19:30:00								11:30:00							
19:45:00								11:45:00							
20:00:00								12:00:00							
20:15:00								12:15:00							
20:30:00								12:30:00							
20:45:00								12:45:00							
21:00:00								13:00:00							

Onsdag								Søndag							
starttid	opvisnings bane ved frederiksværksgade 11X11	Bane 1 8X8	Bane 2 8X8	Bane 3 5x5	Bane 4 5x5	Bane 5 3x3	Bane 6 3x3	starttid	opvisnings bane ved frederiksværksgade 11X11	Bane 1 8X8	Bane 2 8X8	Bane 3 5x5	Bane 4 5x5	Bane 5 3x3	Bane 6 3x3
16:00:00								08:00:00							
16:15:00								08:15:00							
16:30:00								08:30:00							
16:45:00								08:45:00							
17:00:00								09:00:00							
17:15:00								09:15:00							
17:30:00								09:30:00							
17:45:00								09:45:00							
18:00:00								10:00:00							
18:15:00								10:15:00							
18:30:00								10:30:00							
18:45:00								10:45:00							
19:00:00								11:00:00							
19:15:00								11:15:00							
19:30:00								11:30:00							
19:45:00								11:45:00							
20:00:00								12:00:00							
20:15:00								12:15:00							
20:30:00								12:30:00							
20:45:00								12:45:00							
21:00:00								13:00:00							