

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	
16.30-18.00	U17 2/Lok + U15 1	16.45-18.30	U19 1 + 2.Div	16.15-17.00	MV (U19 1+2.Div)	16.00-17.30		16.15-17.45	U17 3 + U15 1
18.00-19.45	U17 1 + U19 2	18.30-21.00	Badminton	17.30-18.15	MV (U17 1+U19 2)	17.45-19.15		17.45-19.15	U19 2 + U17 1
19.45-21.15	1.Div + U19 1			18.15-19.00				19.15-20.45	U19 3 + U17 2
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	U19 1+2	09.55-11.25	U17 1+2
						12.30-13.00		09.55-11.25	
						13.00-14.30		13.00-14.30	
				16.00-16.45	U11 1+2+3	14.30-16.00		14.30-16.00	
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	17.30-19.00	U17 1+2/Lok	17.30-19.00	
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	

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	10.15-11.30	U9				
11.30-13.00	U15 2+3+4	11.30-13.00	U9	10.15-11.30	U9				