

# Træningsplan - TSK

**2. januar 2026 - 15. april 2026**

[illegible]

# Træningsplan - TSK

2. januar 2026 - 15. april 2026



| Tirsdag       | Hold                   | Antal | Noter     | Trænere        |
|---------------|------------------------|-------|-----------|----------------|
| 15.15 - 16.00 | B2 Asp. + Funs skate 1 |       |           | Michael + Anna |
| 16.00 - 16.45 | B2 + Funs skate 2      |       |           | Michael + Anna |
| 16.45 - 17.30 | A2 + B1                |       |           | Michael + Anna |
| 17.30 - 18.00 | A1 + A2 + B1           |       | Piruetter | Michael + Anna |
| 18.00 - 18.15 | Ny Is                  |       |           |                |
| 18.15 - 19.00 | A1                     |       |           | Michael + Anna |
| Off-Ice       |                        |       |           |                |
| 15.45 - 16.30 | B1 + A2                |       |           | Annika         |
| 17.00 - 17.45 | Funs skate 1 + 2       |       |           | Nikoline D.    |
| 19.15 - 20.00 | A1                     |       |           | Anna           |

# Træningsplan - TSK

2. januar 2026 - 15. april 2026



| Onsdag        | Hold                                                       | Antal | Noter | Trænere                      |
|---------------|------------------------------------------------------------|-------|-------|------------------------------|
| 15.15 - 16.00 | Mini + B2 Asp. + Orange                                    |       |       | Michael + Anna + Nikoline D. |
| 16.00 - 16.45 | B1 + B2                                                    |       |       | Michael + Anna               |
| 16.45 - 17.30 | Skøjteskole 1 (Hvidt, Rødt) + Mini Asp.                    |       |       | Michael + Anna + Skøjtes.t.  |
| 17.30 - 18.15 | Skøjteskole 2 (Blåt, Lilla)                                |       |       | Skøjteskole trænere          |
| 18.15 - 18.30 | Ny Is                                                      |       |       |                              |
| 18.30 - 19.15 | A1 + A2                                                    |       |       | Michael + Anna               |
| 19.15 - 20.00 | Funskate 1 + 2                                             |       |       | Anna + Annika + Ellen        |
| Off-Ice       |                                                            |       |       |                              |
| 16.15 - 17.00 | Mini + B2 Asp                                              |       |       | Sigurd                       |
| 17.35 - 18.20 | Individuelle møder med løberne (B + A løbere)              |       |       | Michael                      |
| 17.35 - 18.20 | Individuelle møder med løberne (B2 Asp. + Mini + Funskate) |       |       | Anna                         |

# Træningsplan - TSK

2. januar 2026 - 15. april 2026



| Fredag        | Hold              | Antal | Noter | Trænere |
|---------------|-------------------|-------|-------|---------|
| 15.45 - 16.30 | B1 + B2           |       |       | Katie   |
| 16.30 - 17.15 | A1 + A2           |       |       | Katie   |
| Off-Ice       |                   |       |       |         |
| 17.30 - 18.30 | A1 + A2 + B1 + B2 |       |       | Katie   |

# Træningsplan - TSK

2. januar 2026 - 15. april 2026



| Lørdag                     | Hold                                         | Antal | Noter      | Trænere                 |
|----------------------------|----------------------------------------------|-------|------------|-------------------------|
| 07.30 - 08.30              | Voksenhold                                   |       |            | Nikoline D.             |
| 08.30 - 09.15              | Mini + Mini Asp.                             |       |            | Anna + Annika           |
| 09.15 - 09.45              | B2 + B2-Asp. + Mini                          |       | Piruetter  | Michael + Anna + Annika |
| 09.45 - 10.00              | Ny Is                                        |       |            |                         |
| 10.00 - 10.45              | B2 + B2 Asp.                                 |       |            | Michael + Anna          |
| 10.45 - 11.45              | A2 + B1                                      |       |            | Michael + Anna          |
| 11.45 - 12.15              | A1 + A2 + B1                                 |       | Edge Class | Michael + Anna          |
| 12.15 - 12.30              | Ny Is                                        |       |            |                         |
| 12.30 - 13.30              | A1                                           |       |            | Michael + Anna          |
| 13.30 - 14.15              | Skøjteskole 1 (Hvidt, Rødt, Orange)          |       |            | Skøjteskole trænere     |
| 14.15 - 15.00              | Skøjteskole 2 (Blåt, lilla)                  |       |            | Skøjteskole trænere     |
| Off-Ice                    |                                              |       |            |                         |
| 08.40 - 09.10              | Voksenhold                                   |       |            | Nikoline D.             |
| 10.00 - 10.45              | Mini + Mini Asp.                             |       |            | Annika                  |
| 10.55 - 11.35              | B2 + B2 Asp.                                 |       |            | Annika                  |
| 14.30 - 15.15 <sup>1</sup> | 15.15 - 16.00 <sup>2</sup> Skøjteskole 1 + 2 |       |            | Skøjteskoletrænere      |

# Træningsplan - TSK

2. januar 2026 - 15. april 2026



| Søndag        | Hold            | Antal | Noter     | Trænere          |
|---------------|-----------------|-------|-----------|------------------|
| 12.15 - 13.15 | A1              |       |           | Michael + Anna   |
| 13.15 - 13.45 | A1 + A2 + B1    |       | Piruetter | Michael + Anna   |
| 13.45 - 14.00 | Ny Is           |       |           |                  |
| 14.00 - 15.00 | B1 + A2         |       |           | Michael + Anna   |
| 15.00 - 15.45 | B2 Asp. + Mini  |       |           | Michael + Annika |
| 15.45 - 16.30 | Funkskate 1 + 2 |       |           | Annika + Sigurd  |
| Off-Ice       |                 |       |           |                  |
| 11.15 - 12.00 | A1              |       |           | Michael          |
| 15.15 - 16.00 | A2 + B1         |       |           | Anna             |
| 16.45 - 17.30 | Funkskate 1 + 2 |       |           | Annika + Sigurd  |

# Træningsplan - TSK

2. januar 2026 - 15. april 2026



| Hold i TSK | B- og A-Konkurrenceløbere                                                                |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>B2</b>  | Smilla (NoB2), Victoria Ness (NoB2), Silke (NoB2), Olympia B. (NoB2)<br>Pia (SeB2)       |
| <b>B1</b>  | Kayla (SpB1)<br>Katrin (NoB1), Liza (NoB1), Ida-Marie (NoB1), Theo (NoB1), Miklas (NoA2) |
| <b>A2</b>  | Nelina (SpA2)<br>Cataleya (NoA2)                                                         |
| <b>A1</b>  | Sally (NoA1), Isabel (NoA1), Riley (NoA1)<br>Sigurd (JuA1), Annika (SeA1)                |
|            |                                                                                          |

# Træningsplan - TSK

2. januar 2026 - 15. april 2026



| Hold i TSK  | Mini Asp. + Mini + B2 Asp. + Funskateløbere + Sportshold                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Mini Asp.   | Ameliyah, Dagmar, Lilia, Phila, Selma, Vilma                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Mini        | Isolde, Sally, Leah, Sophiyah, Emilie, Julie, Anna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| B2 Asp.     | Ida Johanne, Selina, Bjørk, Madeleine, Elva, Aliyah, Lev, Abigail                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Funskate 1  | Elisabeth S., Freja M., Katrine D. Lily M., Marie L., Maya R.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Funskate 2  | Amelia B., Christine B., Esther G., Hannah N., Holly B., Idamarie G., Liv L., Lærke H., Maja Siri B., Sascha J., Sophia N., Tetiana T.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Sportshold* | Zoe (Novice B2), Benedikte N. C. (JuniorB2), Livia (Junior B2), Ellen G. J. (Junior B2), Ksenia (Senior B1), Nikoline D. (Senior B2), Iris                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|             | <b>TEKNISKE KRAV TIL SPORTSHOLD*:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mindst 3 sikre dobbeltspring for at træne med A1 holdet. • Løberne må træne på det hold der passer til deres niveau.</li><li>• Tidligere Novice-, Junior- eller Senior K3 eller M-løbere må træne med A1 holdet. Andre løbere må træne på det hold der passer til deres niveau.</li><li>• Der laves ikke programmer til løbere på sportsholdet • Løberne følger træningen, men får begrænset undervisning</li></ul> |

# Træningsplan - TSK

2. januar 2026 - 15. april 2026



| DSU rækker | Konkurrencerækker, A- og B-løbere        |
|------------|------------------------------------------|
| Springs B2 | Victoria Ness, Silke, Smilla, Olympia B. |
| Novice B2  |                                          |
| Junior B2  |                                          |
| Senior B2  |                                          |
|            | Pia                                      |
| Springs B1 | Kayla                                    |
| Novice B1  | Katrin, Liza, Ida-Marie, Theo            |
|            |                                          |
| Springs A2 | Nelina                                   |
| Novice A2  | Cataleya, Miklas                         |
| Senior A2  |                                          |
|            |                                          |
| Novice A1  | Isabel, Riley, Sally                     |
| Junior A1  | Sigurd                                   |
| Senior A1  | Annika                                   |

# Træningsplan - TSK

2. januar 2026 - 15. april 2026



| DSU Rækker                     | Tekniske krav i TSK til B- og A-rækker                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>B2</b><br>Cubs & springs    | <ul style="list-style-type: none"><li>• Alle enkelte spring skal være godkendt, undtagen enkelt Axel</li><li>• 1 godkendt ståpiruette</li><li>• 1 godkendt sidde- eller parallelpiruette med minimum 2 runder, talt fra den gældende godkendte position</li></ul> |
| <b>B2</b><br>Novice til Senior | <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 godkendt axel</li><li>• Minimum Kombinationspiruette Basic V (CoSpBV) med 2 ud af 3 basicpositioner (parallel-, sidde- og stå-piruette)</li></ul>                                                                       |
| <b>B1</b>                      | <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 axel</li><li>• Mindst ét dobbeltspring</li><li>• Godkendt kombinationspiruette bestående af en parallel, sidde og ståpiruette • En godkendt trinserie Basic</li></ul>                                                   |
| <b>A2</b>                      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Mindst 3 forskellige dobbeltspring</li><li>• Opfylde DSU's tekniske pointkrav for denne række</li></ul>                                                                                                                   |
| <b>A1</b>                      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Alle dobbeltspring undtagen 2A</li><li>• Opfylde DSU's tekniske pointkrav for denne række</li></ul>                                                                                                                       |