

Træningstider Efterår 2026							01-08-2026	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		Jeppe Følbæk	Tirsdag 18:30-20:00	Torsdag 18:30-20:00		Ålholm	16:00:00										
Pensionist		John Ibsø	Onsdag 10:00-11:30			Selskov	16:15:00										
Hygge bold		Peter Thue Poulsen	Tirsdag 18:30-19:30			Ålholm	16:30:00	Drenge 2018		2011/12 Piger		2014/15 Piger	2013 Piger	Piger 2016	2014/15 Piger		
Veteran		Benjamin Hammelboe	Mandag 19:00-20:30	Onsdag 19:00-20:30		Ålholm	16:45:00					2014/15 Piger	2013 Piger	Piger 2016	2014/15 Piger		
Oldboys 1		Jesper Pallesen	Mandag 19:00-20:30	Onsdag 19:00-20:30		Ålholm	17:00:00					2014/15 Piger	2013 Piger	Piger 2016	2014/15 Piger		
Oldboys 2		Claus Skovgaard Holm	Tirsdag 19:00-20:30	Torsdag 19:00-20:30		Ålholm	17:15:00					2014/15 Piger	2013 Piger	Piger 2016	2014/15 Piger		
Kvinder motion		Tina Dyrberg Johansen	Lørdag 10:00-11:15	Onsdag 16:30-17:30		Ålholm	17:30:00					2014/15 Piger	2013 Piger	Piger 2016	2014/15 Piger		
2006		Lucas Følbæk	Mandag 18:30 -20:00	Onsdag 18:30 -20:00		Ålholm	17:45:00					2014/15 Piger	2013 Piger	Piger 2016	2014/15 Piger		
2009 & 2010		Tobias Gustafsen & Søren Glasse	Mandag 17:00-18:30	Onsdag 17:00-18:30		Ålholm	18:00:00										
2019/2020 Piger		Mathilde Stæhr	Fredag 16:15-17:30			Ålholm	18:15:00										
2017/18 Piger		Martin Hansen	Mandag 16:30-18:00	Fredag 17:00 - 18:00		Ålholm	18:30:00	senior I + 2		senior I + 2							
2016 Piger		Kristian Krebs & Jesper Pallesen	Mandag 16:30-18:00	Torsdag 16:30-18:00		Ålholm	18:45:00										
2014/15 Piger		Karina Schou	Mandag 18:00-19:00	Torsdag 16:30-18:00		Ålholm	19:00:00					Oldboys 2					
2013 Piger		Peter Dahl	Tirsdag 16:30-18:00	Torsdag 16:30-18:00		Ålholm	19:15:00					Oldboys 2					
2011/12 Piger		Peter Hvid & Allan Ravn & Martin T	Tirsdag 16:30-18:00	Torsdag 16:30-18:00		Ålholm	19:30:00					Oldboys 2					
						Ålholm	19:45:00										
2012		Bo Hove V. Andersen	Mandag 17:00-18:30	Onsdag 17:00-18:30		Ålholm	20:00:00					Oldboys 2					
2014		Casper Plambech	Mandag 16:30-18:00	Onsdag 16:30-18:00	Lørdag 8:30-10:00	Ålholm	20:15:00					Oldboys 2					
2016		Jonas Andreasen	Lørdag 08:30-10:00	Tirsdag 17:00-18:30		Ålholm	20:30:00										
2017		Rasmus Paulli Bertelsen	Mandag 17:00-18:30*	Onsdag 17:00-18:30		Hillerødsholm*/Ålholm	20:45:00										
2018		Alexander Witt	Tirsdag 16:30-18:00	Torsdag 16:30-18:00		Ålholm	21:00:00										
2019		Emil & Michael & Morten	Lørdag 09:00 - 10:30														
Poder		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						2016 Piger				
16:30:00					2014	2016/17 Piger	Piger Opstart	2014			16:30:00						2016 Piger				
16:45:00	Drenge 2010/09/08			Drenge 2012	2014	2016/17 Piger	Piger Opstart	2014			16:45:00						2016 Piger				
17:00:00					2014	2016/17 Piger	Piger Opstart	2014			17:00:00	Kampe	2011/12 Piger	2016 Piger	Piger Opstart						
17:15:00					2014	2016/17 Piger	Piger Opstart	2014			17:15:00		2011/12 Piger	2016 Piger	Piger Opstart						
17:30:00					2014	2016/17 Piger	Piger Opstart	2014			17:30:00		2011/12 Piger	2016 Piger	Piger Opstart						
17:45:00					2014	2016/17 Piger	Piger Opstart	2014			17:45:00		2011/12 Piger		Piger Opstart						
18:00:00						2014/15 Piger					18:00:00		2011/12 Piger								
18:15:00						2014/15 Piger					18:15:00		2011/12 Piger								
18:30:00					2006	2014/15 Piger					18:30:00										
18:45:00	2014/15 Piger						18:45:00														
19:00:00	Oldboys 1						19:00:00														
19:15:00	Oldboys 1						19:15:00														
19:30:00	Oldboys 1						19:30:00														
19:45:00	Oldboys 1						19:45:00														
20:00:00	Oldboys 1						20:00:00														
20:15:00	Oldboys 1						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	Drenge 2018			Piger 2011/12		2013 Piger					08:15:00										
16:30:00						2013 Piger					08:30:00					2016	2014				
16:45:00					2016	2013 Piger					08:45:00					2016	2014				
17:00:00					2016	2013 Piger					09:00:00					2016	2014		2019		
17:15:00					2016	2013 Piger					09:15:00					2016	2014		2019		
17:30:00					2016	2013 Piger					09:30:00					2016	2014	2017	2019		
17:45:00					2016						09:45:00					2016	2014	2017	2019		
18:00:00											10:00:00										
18:15:00					2016						10:15:00				kvinder	2017	2019	poder	poder		
18:30:00	senior I + 2			senior I + 2				Veteran Hygge			10:30:00				kvinder	2017		2019	poder	poder	
18:45:00								Veteran Hygge			10:45:00				kvinder	2017			poder	poder	
19:00:00					Oldboys 2			Veteran Hygge			11:00:00				kvinder	2017					
19:15:00					Oldboys 2						11:15:00										
19:30:00					Oldboys 2						11:30:00										
19:45:00											11:45:00										
20:00:00					Oldboys 2						12:00:00										
20:15:00					Oldboys 2						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								Motionskvinder			08:15:00										
16:30:00					2014	2014		Motionskvinder			08:30:00										
16:45:00					2014	2014		Motionskvinder			08:45:00										
17:00:00	Drenge 2010/09/08			Drenge 2012	2014	2014	2017	Motionskvinder		2017	09:00:00										
17:15:00					2014	2014	2017	Motionskvinder		2017	09:15:00										
17:30:00					2014	2014	2017			2017	09:30:00										
17:45:00					2014	2014	2017			2017	09:45:00										
18:00:00							2017			2017	10:00:00										
18:15:00							2017														
18:30:00				2006							10:15:00										
18:45:00											10:30:00										
19:00:00						Oldboys 1					10:45:00										
19:15:00						Oldboys 1					11:00:00										
19:30:00						Oldboys 1					11:15:00										
19:45:00						Oldboys 1					11:30:00										
20:00:00						Oldboys 1					11:45:00										
20:15:00						Oldboys 1					12:00:00										
20:30:00											12:15:00										
20:45:00											12:30:00										
21:00:00											12:45:00										
											13:00:00										