

Træningsplan - TSK

15. aug. 2026 - 31. dec. 2026

[illegible]

Træningsplan - TSK

15. aug. 2026 - 31. dec. 2026



Tirsdag	Hold	Noter	Trænere
15.15 - 16.00	B2-Asp + B2(cu+sp) + F1		Michael + Anna
16.00 - 16.45	B2(no+ju+se) + F2		Michael + Klaudia + Sigurd
16.45 - 17.30	4 + 5 + 6		Michael + Anna
17.30 - 18.00	1 + 2 + 3 + 4 + 5 + 6	Piruetter	Michael + Anna
18.00 - 18.15	Ny Is		
18.15 - 19.00	1 + 2 + 3		Michael
Off-Ice			
15.45 - 16.30	4 + 5 + 6		Annika
16.10 - 16.55	B2 Asp + B2(cu+sp) + F1		Anna
17.00 - 17.45	F2 + B2(no+ju+se)		Klaudia
19.15 - 20.00	1 + 2 + 3		Michael

Træningsplan - TSK

15. aug. 2026 - 31. dec. 2026



Onsdag	Hold	Noter	Trænere
15.15 - 16.00	B2 Asp. + Mini + Orange		Michael + Anna + Nikoline D.
16.00 - 16.45	5 + 6 + B2		Michael + Anna
16.45 - 17.30	Skøjteskole 1 (Hvidt, Rødt) + Mini Asp.		Michael + Anna + Skøjteskole trænere
17.30 - 18.15	Skøjteskole 2 (Blåt, Lilla)		Skøjteskole trænere
18.15 - 18.30	Ny Is		
18.30 - 19.15	1 + 2 + 3 + 4		Michael + Anna
19.15 - 20.00	Funskate 1 + 2		Anna + Annika + Clara
Off-Ice			
16.15 - 17.00	Mini + B2 Asp		Sigurd
16.15 - 17.00	Orange		Klaudia
17.35 - 18.20	Individuelle møder med løbere (Hold 1-6)		Michael
17.35 - 18.20	Spin Class, (Hold 1-6)		Anna

Træningsplan - TSK

15. aug. 2026 - 31. dec. 2026



Fredag	Hold	Noter	Trænere
15.45 - 16.30	6 + B2		Katie
16.30 - 17.15	1 + 2 + 3 + 4 + 5		Katie
Off-Ice			
17.30 - 18.30	1 + 2 + 3 + 4 + 5 + B2		Katie

Træningsplan - TSK

15. aug. 2026 - 31. dec. 2026



Lørdag	Hold	Noter	Trænere
07.30 - 08.30	Voksenhold		Klaudia
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	2 + 3 + 6		Michael + Anna
11.45 - 12.15	1 + 2 + 3 + 4 + 5 + 6	Edge Class	Michael + Anna
12.15 - 12.30	Ny Is		
12.30 - 13.30	1 + 4 + 5		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			
08.45 - 09.30	Voksenhold		Klaudia
10.00 - 10.45	Mini + Mini Asp.		Annika
14.30 - 15.15	Skøjteskole 1 (Hvidt + Rødt)		Skøjteskole trænere
15.15 - 16.00	Skøjteskole 2		Skøjteskole trænere

Træningsplan - TSK

15. aug. 2026 - 31. dec. 2026



Søndag	Hold	Noter	Trænere
12.15 - 13.15	1 + 2 + 3		Michael + Anna
13.15 - 13.45	1 + 2 + 3 + 4 + 5 + 6	Piruetter	Michael + Anna
13.45 - 14.00	Ny Is		
14.00 - 15.00	4 + 5 + 6		Michael + Anna
15.00 - 15.45	B2 Asp. + Mini		Michael + Anna
15.45 - 16.30	F1 + F2		Annika + Anna + Clara
Off-Ice			
11.15 - 12.00	1 + 2 + 3 + 4 + 5 + 6		Anna
14.45 - 15.30	Funskate 1 + 2		Annika + Clara

Træningsplan - TSK

15. aug. 2026 - 31. dec. 2026



Hold i TSK	B- og A-Konkurrenceløbere
CuB2	Aliyah (cuB2)
SpB2	Ida (spB2), Lilly (spB2)
NoB2	Silke (noB2), Olympia B. (noB2)
JuB2	Emilie D. (juB2), Mynte (juB2)
SeB2	Pia (seB2)
Hold 1	Annika (seA1), Clara (seA2), Sigurd (seA1)
Hold 2	Sally (noA1), Isabel (juA2)
Hold 3	Nelina, (noA1) Cataleya (noA2)
Hold 4	Theo (noA2), Miklas (noA2)
Hold 5	Liza (juB1), Katrin (juB1)
Hold 6	Kayla (spB1) Ida-Marie (noB1)
	* Riley - Hold 2, when in Denmark

Træningsplan - TSK

15. aug. 2026 - 31. dec. 2026



Hold i TSK	Mini Asp. + Mini + B2 Asp. + Funskateløbere + Sportshold
Mini Asp.	Ameliyah, Dagmar, Lilia, Phila, Selma, Vilma
Mini	Anna, Emilie, Isolde, Julie, Leah, Sally, Sofia, Sophiyah
B2 Asp.	Selina, Bjørk, Madeleine, Elva, Lev, Abigail
Funskate 1	Elisabeth, Eva, Freja, Gudrun, Katrine, Marie
Funskate 2	Amelia, Elin, Hannah, Holly, Idamarie, Lærke, Maja Siri, Mille, Olivia, Sascha, Sophia, Tetiana
Sportshold*	Zoe (juB2)??, Livia (juB2), Ellen G. J. (juB2), Ksenia (seB1), Nikoline D. (SeB2), Benedikte N. C. (seB2) TEKNISKE KRAV TIL SPORTSHOLD*: • Mindst 3 sikre dobbeltspring for at træne med A1 holdet. • Tidligere Novice-, Junior- eller Senior K3 eller M-løbere må træne med A1 holdet. • Mindst 1 axel og et dobbelt spring for at må træne med B1 holdet • Mindst 1 axel for at træne med B2. • Der laves ikke programmer til løbere på sportsholdet • Løberne følger træningen, men får begrænset undervisning

Træningsplan - TSK

15. aug. 2026 - 31. dec. 2026



DSU rækker	Konkurrencerækker, A- og B-løbere
Cubs B2	Aliyah
Springs B2	Ida, Lily
Novice B2	Silke, Olympia B.
Senior B2	Pia, Emilie D, Mynte
Springs B1	Kayla
Novice B1	Ida-Marie
Junior B1	Katrin, Liza
Novice A2	Cataleya, (Miklas, Theo, tjek om det er indsendt til mærke?)
Junior A2	Isabel
Senior A2	Clara
Novice A1	Sally, Nelina
Junior A1	Riley
Senior A1	Annika, Sigurd

Træningsplan - TSK

15. aug. 2026 - 31. dec. 2026



DSU Rækker	Tekniske krav i TSK til B- og A-rækker
B2 Cubs & springs	• Alle enkelte spring skal være godkendt, undtagen enkelt Axel • 1 godkendt ståpiruette • 1 godkendt sidde- eller parallelpiruette med minimum 2 runder, talt fra den gældende godkendte position
B2 Novice til Senior	• 1 godkendt axel • Minimum Kombinationspiruette Basic V (CoSpBV) med 2 ud af 3 basicpositioner (parallel-, sidde- og stå-piruette)
B1	• 1 axel • Mindst ét dobbeltspring • Godkendt kombinationspiruette bestående af en parallel, sidde og ståpiruette • En godkendt trinserie Basic
A2	• Mindst 3 forskellige dobbeltspring • Opfylde DSU's tekniske pointkrav for denne række
A1	• Alle dobbeltspring undtagen 2A • Opfylde DSU's tekniske pointkrav for denne række