

Træningsplan 2026/2027

Hold	Årgang	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
U3 Mix Katrine	2024/ 2025						8.15-8.45 SØ1
U4 Mix Katrine	2023						8.45-9.30 SØ1
U5 Mix Katrine	2022						9.30-10.15 SØ1
U7 Piger Julie	2020/ 2021						10.15-11.15 SØ1
U7 Dreng Anders	2020/ 2021						11.15-12.15 SØ1
U9 Piger Lars	2018/ 2019						12.15-13.15 SØ1
U9 Dreng Kasper	2018/ 2019						9.30-10.45 LVS
U11 Piger Anne	2016/ 2017				16.00- 17.30 LVS		10.30-12.00 SØ2+
U11 Dreng Mehmet	2016/ 2017	16.00-17.30 SØ2			17.30- 19.00 LVS		10.00-11.30 SØ2+
U12 Dreng Anders	2015			16.00-17.30 SØ2			9.00-10.30 SØ2+
U13-15 Piger Mette	2015- 2012	16.00-17.30 LVS			16.00- 17.30 SØ2		11.00-12.30 SØ2+
U13 Dreng Jørgen	2014		16.00-17.30 SØ+			16.00-17.30 FA3	8.30-10.00 SØ2+
U14 Dreng Thomas	2013		17.00-18.30 LVS	19.00-20.30 FA1		17.30-19.00 SØ2	10.45-12.15 LVS
U15 Dreng Simon	2012	17.30-19.00 SØ2	17.00-18.30 SØ2+		17.30- 19.00 SØ2	16.00-17.30 SØ2	
U17 Piger Andrea	2010/ 2011	17.30-19.00 LVS		17.30-19.00 SØ2			
U17 Dreng	2010/ 2011	19.00-20.30 SØ2+	20.30-22.00 SØ2+		20.30- 22.00 SØ2+	17.00-18.30 LVS	
U19 Dreng	2008/ 2009	19.00-20.30 SØ2+	20.30-22.00 SØ2+		20.30- 22.00 SØ2+	17.00-18.30 LVS	
Hold		Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
Basketliga Jonas			18.30-20.30 SØ2		19.00- 20.30 SØ2		12.30-14.00 SØ2
1.division H		20.30-22.00 SØ2					
1.division D Jesper		19.00-20.30 LVS		19.00-20.30 SØ2			
2.Division H Søren			19.00-20.30 FA1		18.00- 20.00		

					FA1		
SeniorKvinder 2 Reno		20.00-21.30 SØ1		20.30-22.00 SØ2			
SeniorHerre 4 Sebastian			18.30-20.00 LVS				
SeniorHerre 5 Nicolai			20.00-22.00 SØ1		20.30-22.00 LVS		
Old Boys Kim		20.30-22.00 LVS			19.00-20.30 LVS		
Basketfitness Katrine					20.00-21.30 SØ1		
Ledige tider:		16.00-20.00 FA1	16.00-17.00 LVS 20.30-22.00 FA1	20.30-22.00 FA1		17.30-19.00 SØ1 19.00-22.00 SØ2 16.00-17.00 LVS 18.30-22.00 LVS 17.30-20.00 FA3	8.00-9.30 LVS

SØ1= Søndersøhallen lille hal, SØ2= Søndersøhallen stor hal, FA1= Faruma Arena Hal 1 venstre side, FA3= Farum Arena Hal 3, LVS = Lille Værløse Skole

+ = man deler dele eller hele sin træning med andre hold.