|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Træningsplan perioden 27.1.25 - 31.3.25** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **U19+Senior** | **Kvinde/Pige** | **Drenge** | **Drenge børn** | **Pige børn** | **Mix** |  |  |  |  |  | **Ugentligt Rul** | **Piger** | **Drenge** |
|  | **Mandag** | **Tirsdag** | **Onsdag** | **Torsdag** | **Fredag** |  | **Vintertider i FKS-Hallen** |  | **FKS-Hallen 24/25** |
| 16.30-17.45 |  |  |  |  |  |  | Hal 2 |  |  | **Fredag d. 25.10.24** | **X** |  |
| A | U12 | U10 | U12 | U10 | U15 |  | **Fredag (se rul i næste tabel)** |  | **Fredag d. 01.11.24** |  | **X** |
| B | U10-U11 | U11 | U10-U11 | U11 | U15 |  | U8 | U8/U9 | 16.00 - 17.30 |  | **Fredag d. 08.11.24** | **X** |  |
| C | U14 - 2-3 | U12 | U8-U9 | U12 | U15 |  | U9 | U10/U11 | 17.30 - 19.00 |  | **Fredag d. 15.11.24** |  | **X** |
| D | U12 | U12 | U9 | U12 | U15 |  | U11 | U12 | 19.00 - 20.00 |  | **Fredag d. 22.11.24** | **X** |  |
| **3-Mandsbaner** | Let opvarmning | Let opvarmning | Let opvarmning | Let opvarmning |  |  |  |  |  |  | **Fredag d. 29.11.24** |  | **X** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Fredag d.06.12.24** | **X** |  |
| 17.45-19.00 |  |  |  |  |  |  | **Tingløkke skolen** | **Tirsdag** |  |  | **Fredag d. 13.12.24** |  | **X** |
| A | U13 - 1 | U13 | U8 | U19 |  |  | U6 | 17.00 - 18.00 |  |  | **Fredag d.20.12.24** | **X** |  |
| B | U14 - 1 | U13 | U13 - 2-3 | U19 |  |  |  |  |  |  | **Fredag d. 27.12.24** |  | **X** |
| C | U15 - 1 | U15 | U14 - 1-2-3 | Senior |  |  |  |  |  |  | **Fredag d. 03.01.25** | **X** |  |
| D | U16 - 1 | U15 | U14 - 1-2-3 | Senior |  |  | **Dalum Hallen** | **Lørdage** |  |  | **Fredag d. 10.01.25** |  | **X** |
| **3-Mandsbaner** | Let opvarmning | Let opvarmning | Let opvarmning | Let opvarmning |  |  | U6 | 08.00 - 09.00 |  |  | **Fredag d. 17.01.25** | **X** |  |
|  |  |  |  |  |  |  | BB | 09.00 - 10.00 |  |  | **Fredag d. 24.01.25** |  | **X** |
| 19.00-20.15 |  |  |  |  |  |  | U7 | 10.00 - 11.00 |  |  | **Fredag d. 31.01.25** | **X** |  |
| A | U16 Div | U14 - 2-3 | U17 | U13 |  |  |  |  |  |  | **Fredag d.07.02.25** |  | **X** |
| B | U16 Div | U14 - 2-3 | U17 | U13 |  |  |  |  |  |  | **Fredag d. 14.02.25** | **X** |  |
| C | U17 - 1 | U13 - 1-2-3 | U17 -3 + U15 | U14 |  |  |  |  |  |  | **Fredag d. 21.02.25** |  | **X** |
| D | U14 - 1 | U13 - 1-2-3 | U17 - 2 | U14 |  |  |  |  |  |  | **Fredag d. 28.02.25** | **X** |  |
| **3-Mandsbaner** | Let opvarmning | Let opvarmning | Let opvarmning | Let opvarmning |  |  |  |  |  |  | **Fredag d. 07.03.25** |  | **X** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Fredag d. 14.03.25** | **X** |  |
| 20.15-21.30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Fredag d. 21.03.25** |  | **X** |
| A | U19 Div | Senior | U16-2 | U17 |  |  |  |  |  |  | **Fredag d. 28.03.25** | **X** |  |
| B | S1 | Senior | U16-2 | U17 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| C | 2. Div | U19 |  | U16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| D | 2. Div | U19 |  | U16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3-Mandsbaner** | Let opvarmning | Let opvarmning | Let opvarmning | Let opvarmning |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Multibanen** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16.30-18.00 | U10 | U8-U9 | U7 | U6 | U9\* | *\*De fredage hvor de IKKE er indendørs* |  |  |  |  |  |  |  |
| 18.00-19.30 | U11 |  | Grand Old Masters |  | U9\* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19.30-21.00 | Old Boys |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Hjemly Kunst** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17.30-19.00 |  | U14-1 / U16-1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Hjallese kunst** | (halv bane) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16.30-18.00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Gasbanen** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17.00-18.30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18.30-20.00 | U17 - 3 + U15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20.00-21.30 | Senior/U19\* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Sanderum Kunst** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19.30-21.00 | Senior/U19\* |  |  |  |  | *\*Dog ikke: 20.1 +3.2 + 24.2 + 10.3* |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Her er alternativet Gasbanen fra 20.00 - 21.30 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***U19 har fysisk træning i Strong4Life 6 onsdage fra 15.1 - 26.2*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Senior har fysisk træning Strong4Life 5 tirsdage fra 4.2 - 4.3*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Vintertider i FKS-Hallen** | **Ugentligt Rul** | **Piger** | **Drenge** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Hal 2 |  | **FKS-Hallen 2025** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Fredag (se rul i næste tabel)** | **Fredag d. 03.01.25** | **X** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| U8 | U8/U9 | 16.00 - 17.30 | **Fredag d. 10.01.25** |  | **X** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| U9 | U10/U11 | 17.30 - 19.00 | **Fredag d. 17.01.25** | **X** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| U11 | U12 | 19.00 - 20.00 | **Fredag d. 24.01.25** |  | **X** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Fredag d. 31.01.25** | **X** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Fredag d.07.02.25** |  | **X** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Tingløkke skolen** | **Tirsdag** |  | **Fredag d. 14.02.25** | **X** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| U6 | 17.00 - 18.00 |  | **Fredag d. 21.02.25** |  | **X** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Fredag d. 28.02.25** | **X** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Fredag d. 07.03.25** |  | **X** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Fredag d. 14.03.25** | **X** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Fredag d. 21.03.25** |  | **X** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Fredag d. 28.03.25** | **X** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |