

Træningsplan 2024-2025

Damer

Herre

Mandag

| Tid         | Arena A              | Tid         | Arena B              | Tid         | SuperBrugsen Hallen |
|-------------|----------------------|-------------|----------------------|-------------|---------------------|
| 16.30-18.00 | Tars - U19 1 + U19 2 | 16.30-18.00 | Tars - U17 1 + U17 2 | 16.30-18.00 | U11                 |
| 18.00-19.30 | U15                  | 18.00-19.30 |                      | 18.00-19.30 | U13                 |
| 19.30-21.00 | Senior               | 19.30-20.30 | 5 a side             | 20.00-22.00 | VOLLEY              |

Tirsdag

| Tid         | Arena A       | Tid         | Arena B       | Tid         | SuperBrugsen Hallen | Tid         | Rækker 2       |
|-------------|---------------|-------------|---------------|-------------|---------------------|-------------|----------------|
| 15.30-16.30 | Special OL    | 15.30-16.30 | Special OL    | 16.30-17.30 | U9 16.30-17.30      | 18.00-20.00 | 2. div + U19 1 |
| 16.30-18.00 | U8            | 16.30-18.00 | U13           | 17.30-19.00 | U11 17.30-19.00     |             |                |
| 18.00-20.00 | U15,U17 & U19 | 18.00-20.00 | U15           | 19.00-20.00 | kamp                |             |                |
| 20.00-21.30 | U19 2 + U17 1 | 20.00-21.30 | U17 3 + U17 2 | 20.00-21.30 | Senior              |             |                |

Onsdag

| Tid         | Arena A    | Tid         | Arena B    | Tid | SuperBrugsen Hallen |
|-------------|------------|-------------|------------|-----|---------------------|
| 16.30-17.30 | U6+7 MIX   | 16.30-17.30 | U8+9       |     | Badminton           |
| 17.30-19.00 |            | 17.30-19.00 | U13        |     |                     |
| 19.00-20.30 | EKSTRA TID | 19.00-20.30 | EKSTRA TID |     |                     |

Torsdag

| Tid         | Arena A | Tid         | Arena B | Tid         | SuperBrugsen Hallen   | Tid         | Rækker 1           | Tid         | Dejbjerg               |
|-------------|---------|-------------|---------|-------------|-----------------------|-------------|--------------------|-------------|------------------------|
| 16.30-18.00 | U11     | 16.30-18.00 | U9      | 16.30-18.00 | U11                   | 19.30-21.00 | U19 2 + U19 Rækker | 18.15-19.45 | U17 + U15              |
| 18.00-19.30 | U13     | 18.00-19.30 | U19     | 18.00-19.30 | U19 1 + 2. div Rækker |             |                    | 19.45-21.15 | U17 3 + U15 1 Dejbjerg |
| 20.00-21.45 | Senior  | 19.30-21.00 | Senior  | 19.15-21.00 | U17 1 + U17 2         |             |                    |             |                        |

Fredag

| Tid         | Arena A              | Tid         | Arena B                    | Tid | SuperBrugsen Hallen |
|-------------|----------------------|-------------|----------------------------|-----|---------------------|
| 15.00-16.30 | Tars - U19 1 + U17 1 | 15.00-16.30 | Tars - U19 2 + U17 2 + U15 |     |                     |

Lørdag

| Tid        | SuperBrugsen Hallen | Hal 2     |
|------------|---------------------|-----------|
| 9.30-10-15 | Lykkeliga           | Trille ?? |