

Træningsplan 22-23									
Damer	Herre								
Mandag							Mandag		
Tid	Hal 1	Tid	Hal 2	Tid	Hal 3	Tid	Ourehallen	Tid	Vejstruplund
13.00-14.30	Liga					08.00-09.30		08.00-09.30	
16.30-18.00	U17 1 + U19 2	16.15-17.30	U19 3	16.15-16.45	MV	09.30-11.00		09.30-11.00	
18.00-19.30	U19 1 + 2.Div	17.00-18.30	1.Div	16.45-17.15	MV	11.00-13.00		12.00-13.00	
19.30-21.00	U19 1+2	18.30-21.00	Badminton	17.30-18.00	MV	13.00-14.30		13.00-14.30	
				18.00-19.00		14.30-16.00		14.30-16.15	
				19.00-21.00	Badminton	16.30-18.00	U15 1 + OIE 2	16.15-17.45	U17 2 + U15 1
						18.00-19.30		17.45-19.15	U17 1 + ES 1
								19.45-21.15	U19 3+4
Tirsdag							Tirsdag		
Tid	Hal 1	Tid	Hal 2	Tid	Hal 3	Tid	Ourehallen	Tid	Vejstruplund
09.30-11.30	Liga					08.00-08.30		08.00-09.45	
16.30-18.00	U13 1+2	16.30-18.00	U15 3+U13 1	16.00-17.30		08.30-10.00		09.50-11.30	
18.00-19.30	U15 3+4	18.00-19.30	U15 1+2	17.30-18.00	U15 3+4	10.00-11.30			
19.30-21.00	U19 1+2	19.30-21.00	U17 3	18.00-18.45					
		21.00-21.30	Fitness	18.45-19.45	Old Boys	13.00-14.30		13.00-14.30	
				20.00-21.00	Fitness	14.30-16.00		14.30-16.00	
						16.15-17.45	U15 1+2	16.15-17.45	U19 2+3+ U17 2 [1]
						17.45-19.15	U17 1 + ES BOB	17.45-19.30	1.Div + U19 1
Onsdag							Onsdag		
Tid	Hal 1	Tid	Hal 2	Tid	Hal 3	Tid	Ourehallen	Tid	Vejstruplund

14.00-15.45	Liga					08.00-10.00		08.00-10.00	
16.00-17.30	U11 1+2	16.00-17.15	U6+7	16.00-17.00	U5	10.00-12.00		10.00-12.00	
17.30-19.00	U11 1+2	17.15-18.30	U8+9 dr+pi	17.00-18.00	U8+9 dr+pi	12.00-13.30		12.00-13.30	
19.00-20.30	U13 1+2	18.30-20.00	U13 1+2+3	18.00-18.30	U13 1+2+3	13.30-15.00		13.30-15.00	
20.15-21.30	Serie 1 herre	20.00-21.30	Serie 3 damer	18.30-19.00	U13 1+2	15.00-16.30		15.00-16.30	
				19.00-21.00	Badminton	16.15-17.45	U17 1	16.15-17.45	U19 1 + U17 1
						17.45-19.15		17.45-19.30	2.div + FHK
Torsdag							Torsdag		
Tid	Hal 1	Tid	Hal 2	Tid	Hal 3	Tid	Ourehallen	Tid	Vejstruplund
14.45-16.30	Liga	14.45-16.30				08.00-09.30		08.00-10.00	
16.30-18.00	U15 3	16.30-18.00	U15 1+2			09.30-11.00		10.00-12.00	
18.00-19.30	U15 1+2	18.00-19.30	U19 1 + 1.Div	18.30-20.00	U15 3+4	11.00-13.00		12.00-13.00	
19.30-21.00	Dame 2	19.30-21.00	U17 1+2			13.00-14.30		13.00-14.30	
						14.30-16.00		14.30-16.00	
						16.15-17.45	U17 3	16.15-17.45	U19 2+3
						17.45-19.15	U15 3+4	17.45-19.15	U19 2+3
Fredag							Fredag		
Tid	Hal 1	Tid	Hal 2	Tid	Hal 3	Tid	Ourehallen	Tid	Vejstruplund
10.00-12.00	Liga					08.00-09.30		08.00-09.30	
15.45-17.30	U11 dr+pi	15.45-17.30	U11 pi+dr			09.30-11.00		09.30-11.00	
17.30-19.00	U13 1+2+3	17.30-19.00	U15 2+3			11.00-13.00		12.00-13.00	
19.00-20.30		19.00-20.30	U15 2+3			13.00-14.30		13.00-14.30	
						14.30-16.00		14.30-16.00	U19 1+2.div
						16.15-17.45	U19 1 + U17 1	16.15-17.45	U17 1+2+U19 2

						17.45-19.15	U19 2+U17 2	17.45-19.15	U19 1+2.div
Lørdag									
Tid	Hal 1	Tid	Hal 2	Tid	Hal 3				
08.30-10.00	U13 1+2+3	08.30-10.00	Fitness	09.30-10.15	Baby				
10.00-11.30	U15 4	10.00-11.30	U8+9 dr+pi	10.15-12.00	U8+9 dr+pi				
11.30-13.00	U13 1+2								

[1] Lokale