

TRÆNINGSPPLAN VINTER 2022/2023

Gælder fra uge 43 2022 til uge 14 2023

MANDAG	Bane 1 (11M kunst)	Bane 5 (7M kunst)	Bane 6 (5M kunst)	Multi (lille bande)	Bane 4 (Stor bande)	Styrke	MM bag bane 6
Kl. 15.30-17.00							
Kl. 16.45-18.00	U13	U14	U14		U14	U14	U15-U17
Kl. 18.00-19.15	U15	U16 P	U15		1/2. SEN.	1/2. SEN.	
Kl. 19.15-20.30	U17	U16	U16		U16		
Kl. 20.30-21.45	3. SEN. + 10. SEN.	OB 1	5. SEN.				

TIRSDAG	Bane 1 (11M kunst)	Bane 5 (7M kunst)	Bane 6 (5M kunst)	Multi (lille bande)	Bane 4 (Stor bande)	Styrke	MM bag bane 6
Kl. 15.30-17.00		FCK Keeper-træning	FCK Keeper-træning				
Kl. 16.45-18.00	U9+U10+U11	U8 (Kl. 17.00-18.00)	U8 (Kl. 17.00-18.00)		U9+U10+U11		
Kl. 18.00-19.15	1/2. SEN.	U12	U12		U12		
Kl. 19.15-20.30	U15+U19	S.MAS.	6. SEN.				
Kl. 20.30-21.45	Kamp + OB-2	MAS./S.V./7. SEN.	9. SEN.		13. SEN.		

ONSDAG	Bane 1 (11M kunst)	Bane 5 (7M kunst)	Bane 6 (5M kunst)	Multi (lille bande)	Bane 4 (Stor bande)	Styrke	MM bag bane 6
Kl. 15.30-17.00		U7 (Kl. 16.00-17.00)	U7 (Kl. 16.00-17.00)				U12-U14
Kl. 16.45-18.00	U13+U14	U13+U14 (Først fra kl. 17.00)	U13+U14 (Først fra kl. 17.00)		U13+U14		
Kl. 18.00-19.15	U16	U17	U17		U17		
Kl. 19.15-20.30	Kampe	11. SEN.					
Kl. 20.30-21.45	Kampe	5. SEN.					

TORSDAG	Bane 1 (11M kunst)	Bane 5 (7M kunst)	Bane 6 (5M kunst)	Multi (lille bande)	Bane 4 (Stor bande)	Styrke	MM bag bane 6
Kl. 15.30-17.00							
Kl. 16.45-18.00	U9+U10+U11	U8	U8		U9+U10+U11		
Kl. 18.00-19.15	1/2. SEN.	U12	U12		U12		
Kl. 19.15-20.30	U15+U17	U19	U16		U16	U16	
Kl. 20.30-21.45	Kampe	10. SEN.					

FREDAG	Bane 1 (11M kunst)	Bane 5 (7M kunst)	Bane 6 (5M kunst)	Multi (lille bande)	Bane 4 (Stor bande)	Styrke	MM bag bane 6
Kl. 15.30-17.00							
Kl. 16.45-18.00	U13+U14	U11-1	U13+U14				
Kl. 18.00-19.15							
Kl. 19.15-20.30	Kampe						
Kl. 20.30-21.45	Kampe						

LØRDAG	Bane 1 (11M kunst)	Bane 5 (7M kunst)	Bane 6 (5M kunst)	Multi (lille bande)	Bane 4 (Stor bande)	Dyssegårdsskolen Indendørs	
Kl. 9.00-10.30	U6 + U7	U5 (kl. 9.30-10.30)	U5 (kl. 9.30-10.30)			9.00-9.40	B&B 2020
Kl. 10.30-12.00	Kampe	Kampe	Kampe			9.45-10.30	B&B 2019
Kl. 12.00-13.30	Kampe	Kampe	Kampe			10.30-11.30	U5-1
Kl. 13.45-?	Kampe	Kampe	Kampe			11.30-12.30	U5-2

SØNDAG	Bane 1 (11M kunst)	Bane 5 (7M kunst)	Bane 6 (5M kunst)	Multi (lille bande)	Bane 4 (Stor bande)	Styrke	MM bag bane 6
Kl. 9.00-10.30	Kampe	Kampe	Kampe				
Kl. 10.30-12.00	Kampe	Kampe	Kampe				
Kl. 12.00-13.30	Kampe	Kampe	Kampe				
Kl. 13.45-?	Kampe	Kampe	Kampe				