

TRÆNINGSPLAN FORÅR/SOMMER 2023

Gælder fra uge 16 til uge 25 2023

MANDAG	Bane 1 (11M kunst)	Bane 5 (7M kunst)	Bane 6 (5M kunst)	Bane 2 (11M græs)	Bane 3 (11M græs)	Bane 7 (7M græs)	Bane 4 Stor bande
Kl. 15.30-17.00	U12-1 Dreng						
Kl. 17.00-18.30	U13 Dreng	U13 Dreng	MM-træning U15+U17 Mix	U10+U11 Dr.	U14 Dreng	U14 Dreng	U13 Piger
Kl. 18.30-20.00	U15 Dreng	U16 Piger	U15 Dreng		U16+U17 Dr.	U16+U17 Dr.	
Kl. 20.00-21.30	3. SEN. + 10. SEN. (Herrer)	M+32 (Herrer)	5. SEN. (Herrer)		11. SEN. (Herrer)		
TIRSDAG	Bane 1 (11M kunst)	Bane 5 (7M kunst)	Bane 6 (5M kunst)	Bane 2 (11M græs)	Bane 3 (11M græs)	Bane 7 (7M græs)	Bane 4 Stor bande
Kl. 15.30-17.00		FCK Keeper-træning					
Kl. 17.00-18.30	U11 Dr.	U12 Dr.	U8 Dreng	U8 Dreng		U9+U10 Dr.	U9+U10 Dr.
Kl. 18.30-20.00	U17 Dreng	M+60 (Herrer)	U17 Dreng	1/2. SEN. (Herrer)	U15 Dreng	6. SEN. (Herrer)	
Kl. 20.00-21.30	Kampe	M+40 Herre	M+50/7.SEN (Herrer)	9. SEN. (Herrer)			13. SEN. (Herrer)
ONSDAG	Bane 1 (11M kunst)	Bane 5 (7M kunst)	Bane 6 (5M kunst)	Bane 2 (11M græs)	Bane 3 (11M græs)	Bane 7 (7M græs)	Bane 4 Stor bande
Kl. 15.30-17.00	MM-træning U12+U14 Mix	U7 Mix (Kl. 16.00-17.00)	U7 Mix (Kl. 16.00-17.00)				
Kl. 17.00-18.30	U16 Piger	U14 Dr.	U14 Dreng	U14 Dreng	Kampe	U13 Dreng	U13 Piger
Kl. 18.30-20.00	Kampe	11. SEN. (Herrer)		Kampe	U16 Dreng	U16 Dreng	
Kl. 20.00-21.30	Kampe	5. SEN (Herrer)	13. SEN (Herrer)	Kampe			
TORSdag	Bane 1 (11M kunst)	Bane 5 (7M kunst)	Bane 6 (5M kunst)	Bane 2 (11M græs)	Bane 3 (11M græs)	Bane 7 (7M græs)	Bane 4 Stor bande
Kl. 15.30-17.00							
Kl. 17.00-18.30	U9+U10 Dr.	U8 Dreng	U8 Dreng	U15 Dreng	U11 Dr.	U12 Dr.	U11 Dr.
Kl. 18.30-20.00	U16 Dreng	U16 Dreng	U16 Dreng	1/2. SEN. (Herrer)	U17 Dreng	U17 Dreng	
Kl. 20.00-21.30	Kampe	10. SEN. (Herrer)					12. SEN. (Herrer)
FREDAG	Bane 1 (11M kunst)	Bane 5 (7M kunst)	Bane 6 (5M kunst)	Bane 2 (11M græs)	Bane 3 (11M græs)	Bane 7 (7M græs)	Bane 4 Stor bande
Kl. 15.30-17.00	MM-træning U12+U14 Mix						
Kl. 17.00-18.30	U14 Dreng	U11-1 Dreng	U14 Dreng	Kampe	U13 Dreng	U13 Dreng	U9 Dreng

Kl. 18.30-20.00	Kampe			Kampe	Kampe		
Kl. 20.00-21.30	Kampe			Kampe	Kampe		
LØRDAG	Bane 1 (11M kunst)	Bane 5 (7M kunst)	Bane 6 (5M kunst)	Bane 2 (11M græs)	Bane 3 (11M græs)	Bane 7 (7M græs)	Bane 4 Stor bande
Kl. 9.00-10.30	U6 + U7 Dreng	U5 Dreng (kl. 9.30-10.30)	U5+U6 Piger (kl. 9.30-10.30)	Kampe	U10 Dr. + Kampe		B&B 2020 Mix kl. 9.00-9.40
Kl. 10.30-12.00	Kampe	Kampe	Kampe	Kampe	Kampe		B&B 2019 Mix kl. 9.45-10.30
Kl. 12.00-13.30	Kampe	Kampe	Kampe	Kampe	Kampe		
Kl. 13.45-?	Kampe	Kampe	Kampe	Kampe	Kampe		
SØNDAG	Bane 1 (11M kunst)	Bane 5 (7M kunst)	Bane 6 (5M kunst)	Bane 2 (11M græs)	Bane 3 (11M græs)	Bane 7 (7M græs)	Bane 4 Stor bande
Kl. 9.00-10.30	Kampe	Kampe	Kampe	Kampe	Kampe		
Kl. 10.30-12.00	Kampe	Kampe	Kampe	Kampe	Kampe		
Kl. 12.00-13.30	Kampe	Kampe	Kampe	Kampe	Kampe		
Kl. 13.45-?	Kampe	Kampe	Kampe	Kampe	Kampe		
Kl. 16.00-17.30		7. SEN. (Herrer)					

|