

TRÆNINGSPLAN VINTER 2023/2024

Gælder fra uge 43 2023 til uge 15 2024

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. 15.30-16.45	U13-1						
Kl. 16.45-18.00	U13-2/3+U12-1	U14 Piger	U14		U14	U14	MM U15- U17
Kl. 18.00-19.15	U15+U16 Dr	U18 Piger	U15+U16 Dr				
Kl. 19.15-20.30	1. Sen. + U19	U17	U17		11. SEN.		
Kl. 20.30-21.45	3. SEN. + 10. SEN.	M+32	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. 15.30-16.45		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	U15+U17	U12	U12		U12		
Kl. 19.15-20.30	1. SEN.+ U19-1	S.MAS.	U19-1		6. SEN.		
Kl. 20.30-21.45	Kamp + M+40	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. 15.30-16.45	MM U12-U14	U7 dr. (Kl. 16.00-17.00)	U6/U7 Piger (16.00-17.00)				
Kl. 16.45-18.00	U14 dr.	U13 dr. (Først fra kl. 17.00)	U13 .dr (Først fra kl. 17.00)		U13 Dr. (Først fra kl. 17.00)		
Kl. 18.00-19.15	U18 Piger U16-1 Dr.	U14 Piger (Først fra kl. 18.15)			8. SEN. (Først fra 18.15)		
Kl. 19.15-20.30	Kampe	11. SEN. (Først fra kl 19.30)					
Kl. 20.30-21.45	Kampe	5. SEN. (Først fra kl. 20.45)					

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. 15.30-16.45	U13-1/2						
Kl. 16.45-18.00	U9+U10+U11	U8	U8		U9+U10+U11		
Kl. 18.00-19.15	U16+U17+U15-2/3 dr.	U12-2/3	U12-2/3		U12-2/3		
Kl. 19.15-20.30	1. SEN.	U19	U19				
Kl. 20.30-21.45	Kampe	10. SEN.			12. 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. 15.30-16.45							
Kl. 16.45-18.00	U14+U15-1+U13-3 dr.	U12-1 dr.	U11-1 dr.		U10-1 dr.		
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 dr.	U5 dr. (Kl. 10-11)	U6/U7 Piger			9.00-9.40	B&B 2021
Kl. 10.30-12.00	Kampe	Kampe	Kampe			9.45-10.30	B&B 2020
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				

