

# TRÆNINGSPLAN Efterår 2025

Gælder fra uge 38 2025 til uge 42 2025

| MANDAG          | Bane 1<br>(11M kunst) | Bane 5<br>(7M kunst) | Bane 6<br>(5M kunst) | Bane 2<br>(11M græs) | Bane 3<br>(11M græs) | Bane 7<br>(7M græs) | Bane 4<br>(Stor bande) | Styrke | MM<br>bag bane 6 |
|-----------------|-----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|---------------------|------------------------|--------|------------------|
| Kl. 15.30-16.45 | U13-1 + U15-1/2 D     | U13-1 + U15-1/2 D    |                      | U13-1 + U15-1/2 D    |                      |                     |                        |        |                  |
| Kl. 16.45-18.00 | U13-2/3 D U16 P       | U12/13 P             |                      | U14 D                | U11 D + U16 P        | U10/U11 P           | U10 D                  | U19 P  |                  |
| Kl. 18.00-19.15 | U17 D                 | U19 P                |                      |                      |                      |                     |                        |        |                  |
| Kl. 19.15-20.30 | U19-1/3/4 D           | U19-1/3 D            |                      |                      |                      |                     |                        |        |                  |
| Kl. 20.30-21.45 | 4.+5. SEN H           | M32+ H               | 3. SEN H             |                      |                      |                     |                        |        |                  |

| TIRSDAG         | Bane 1<br>(11M kunst) | Bane 5<br>(7M kunst) | Bane 6<br>(5M kunst) | Bane 2<br>(11M græs) | Bane 3<br>(11M græs) | Bane 7<br>(7M græs)  | Bane 4<br>(Stor bande) | Styrke       | MM<br>bag bane 6 |
|-----------------|-----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|------------------------|--------------|------------------|
| Kl. 15.30-16.45 | U16-1 D               | FCK Keeper-træning   | FCK Keeper-træning   | U15-1/2 D            |                      | B1903 Keeper-træning |                        | U15-1 D      |                  |
| Kl. 16.45-18.00 | U11 + U12 D           | U8 D                 | U8 D                 | U15 D                | U9+U10 D             | U9+U10 D             | U12 D                  |              |                  |
| Kl. 18.00-19.15 | U19-1/2 D             | U16-2/3 D            | U16-2/3 D            |                      |                      |                      | U17-1 D                | 1./2. SEN. H |                  |
| Kl. 19.15-20.30 | 1./2. SEN H           | M55/60+ H            | 1./2. SEN H          |                      |                      |                      | 6. SEN. H              |              |                  |
| Kl. 20.30-21.45 | Kamp + M+40           | 7. SEN H             | 9. SEN. H            |                      |                      |                      | 13. SEN.H              |              |                  |

| ONSDAG          | Bane 1<br>(11M kunst) | Bane 5<br>(7M kunst) | Bane 6<br>(5M kunst) | Bane 2<br>(11M græs) | Bane 3<br>(11M græs) | Bane 7<br>(7M græs) | Bane 4<br>(Stor bande) | Styrke | MM<br>bag bane 6 |
|-----------------|-----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|---------------------|------------------------|--------|------------------|
| Kl. 16.00-17.00 | U7 D U8/U9 P          | U6/7 P               |                      |                      |                      |                     |                        |        |                  |
| Kl. 17.00-18.15 | U10/U11+U12/13 P      |                      |                      | U14 D                | U13 D                | U13 D               | U14 D                  |        |                  |
| Kl. 18.15-19.30 | U19-1/3/4 D           | U19 P                | U16 P                |                      |                      |                     | 8. SEN.                |        |                  |
| Kl. 19.30-20.45 | Kampe                 | 11. SEN.             |                      |                      |                      |                     | 5. SEN.                |        |                  |
| Kl. 20.45-22.00 | Kampe                 |                      |                      |                      |                      |                     |                        |        |                  |

| TORSDAG         | Bane 1<br>(11M kunst) | Bane 5<br>(7M kunst) | Bane 6<br>(5M kunst) | Bane 2<br>(11M græs) | Bane 3<br>(11M græs) | Bane 7<br>(7M græs) | Bane 4<br>(Stor bande) | Styrke  | MM<br>bag bane 6     |
|-----------------|-----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|---------------------|------------------------|---------|----------------------|
| Kl. 15.30-16.45 | U14-1 D               |                      | B1903 Keeper-træning | U15-1/2 D            | U13-2/3 D            |                     |                        |         |                      |
| Kl. 16.45-18.00 | U9+U10 D              | U8 D                 | U8 D                 | U15 D                | U11+U12 D            | U16 P               | U11+U12 D              | U16-1 D | B1903 Keeper-træning |
| Kl. 18.00-19.15 | U16+U17 D             | U16+U17 D            | U16+U17 D            |                      |                      |                     | U16+U17 D              |         |                      |
| Kl. 19.15-20.30 | 1./2. SEN.            | U19-2 D              | 1./2. SEN.           |                      |                      |                     | 3 SEN. H               |         |                      |
| Kl. 20.30-21.45 | Kampe                 | 4. SEN.              |                      |                      |                      |                     |                        |         |                      |

| FREDAG          | Bane 1<br>(11M kunst) | Bane 5<br>(7M kunst) | Bane 6<br>(5M kunst) | Bane 2<br>(11M græs) | Bane 3<br>(11M græs) | Bane 7<br>(7M græs) | Bane 4<br>(Stor bande) | Styrke | MM<br>bag bane 6 |
|-----------------|-----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|---------------------|------------------------|--------|------------------|
| Kl. 15.30-16.45 | U14-2 D               |                      |                      | U12+U13 D            | U19-1 D              | U12/U13 P           |                        |        |                  |
| Kl. 16.45-18.00 | U16-1/2 D             |                      |                      | U13 D                | U12 D                | U12/U13 P           |                        |        |                  |
| Kl. 18.00-19.15 |                       |                      |                      |                      |                      |                     |                        |        |                  |
| Kl. 19.15-20.30 | Kampe                 |                      |                      |                      |                      |                     |                        |        |                  |
| Kl. 20.30-21.45 | Kampe                 |                      |                      |                      |                      |                     |                        |        |                  |

| LØRDAG          | Bane 1<br>(11M kunst) | Bane 5<br>(7M kunst) | Bane 6<br>(5M kunst) | Bane 2<br>(11M græs) | Bane 3<br>(11M græs) | Bane 7<br>(7M græs) | Bane 4<br>(Stor bande) | Dyssegårdsskolen<br>Indendørs |                  |
|-----------------|-----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|---------------------|------------------------|-------------------------------|------------------|
| Kl. 9.00-10.00  | U6D+<br>U8/U9 P       | U5 MIX               |                      |                      |                      |                     |                        | 9.00-9.40                     |                  |
| Kl. 10.00-11.30 | U7 D                  |                      | Kampe                |                      |                      |                     |                        | 9.45-10.30                    |                  |
| Kl. 11.00-12.00 | Kampe                 | Kampe                | Kampe                |                      |                      |                     |                        | 10.30-11.30                   |                  |
| Kl.12.00-?      | Kampe                 | Kampe                | Kampe                |                      |                      |                     |                        | 11.30-12.30                   |                  |
|                 |                       |                      |                      |                      |                      |                     |                        |                               |                  |
| SØNDAG          | Bane 1<br>(11M kunst) | Bane 5<br>(7M kunst) | Bane 6<br>(5M kunst) | Bane 2<br>(11M græs) | Bane 3<br>(11M græs) | Bane 7<br>(7M græs) | Bane 4<br>(Stor bande) | Styrke                        | MM<br>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                |                      |                      |                     |                        |                               |                  |