

TRÆNINGSPLAN VINTER 2025-26

Gælder fra uge 43 2025 til uge 15 2026

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)	Styrke	MM 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	U11 D+U13-2/3 D	U10/U11 P	U12/13 P				U10 D	U19 P	
Kl. 18.00-19.15	U17 D	U16 P	U19 P	U17 D					
Kl. 19.15-20.30	U19-1/3/4 D	U19-1/3/4 D							
Kl. 20.30-21.45	4.+5. SEN H	M32+ H	3. SEN H						

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)	Styrke	MM bag bane 6
Kl. 15.30-16.45	U16-1 + U15-1/2 D	FCK Keeper-træning	FCK Keeper-træning					U15-1 D	B1903 Keeper-træning
Kl. 16.45-18.00	U9+U10+U11 D	U8 D	U15-3 D				U10 D		
Kl. 18.00-19.15	U16-2/3+U17-1 +U19-2 D	U16-2/3+U17-1 +U19-2 D	U16-2/3+U17-1 +U19-2 D				U16-2/3+U17-1 +U19-1/2 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 (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)	Styrke	MM bag bane 6
Kl. 16.00-17.00	U7 D	U8/U9 P	U6/7 P						
Kl. 17.00-18.15	U13+14 D	U12/13 P	U10/U11 P				U13+14 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 (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)	Styrke	MM bag bane 6
Kl. 15.30-16.45	U14-1+U15-1/2 +U13-2/3 D	U14-1+U15-1/2 +U13-2/3 D	U14-1+U15-1/2 +U13-2/3 D						B1903 Keeper-træning
Kl. 16.45-18.00	U9+U10+U11 D	U8 D	U16 P				U15-3 D	U16-1 D	B1903 Keeper-træning
Kl. 18.00-19.15	U16+U17 D	U12 D	U12 D				U16+U17 D		
Kl. 19.15-20.30	1./2. SEN. H	U19-2 D	1./2. SEN. H				3 SEN. H		
Kl. 20.30-21.45	Kampe	4. SEN.							

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)	Styrke	MM bag bane 6
Kl. 15.30-16.45	U12+U13 D	U14-2 D	U12+U13 D				U12/13 P		
Kl. 16.45-18.00	U16-1/2+U19-1 D	U16-1/2+U19-1 D	U12+U13 D						
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)	Bane 2 (11M græs)	Bane 3 (11M græs)	Bane 7 (7M græs)	Bane 4 (Stor bande)	Dyssegårdsskolen Indendørs	
Kl. 9.00-10.00	U6D+ Kampe	U5 MIX						9.00-9.40	B&B 2023
Kl. 10.00-11.30	U7 D	U8/U9 P	Kampe					9.50-10.35	B&B 2022-1
Kl. 11.00-12.00	Kampe	Kampe	Kampe					10.40-11.25	B&B 2022-2
Kl.12.00-?	Kampe	Kampe	Kampe					11.30-12.30	U5 MIX
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)	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						