

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 bane)	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	U14 D + U13-2/3 D	U10/U11 P					U10 D	U19 P	B1903 Keeper- træning
Kl. 18.00-19.15	U17 D U12/U13 P U16 P	U19 P	U17 D				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							

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 bane)	Styrke	MM bag bane 6
Kl. 15.30-16.45		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	U19-2 D	B1903 Keeper- træning
Kl. 18.00-19.15	U15-1/2 D + U17-1 D + U19-2 D	U12D	U12D		1./2.SEN H + U16-1/2 D		U15-1/2 D + U17-1 D + U19-2 D	1./2. SEN H	B1903 Keeper- træning
Kl. 19.15-20.30	1./2. SEN H U16-1/2 D	M55/60+ H	1./2. SEN H U16-1/2 D				U16-3 D		
Kl. 20.30-21.45	Kampe + 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 bane)	Styrke	MM bag bane 6
Kl. 16.00-17.00	U7 D U8/U9 P	U6/7 P							
Kl. 17.00-18.15	U13-1+14 D	U12/13 P	U16 P				U10/U11 P		
Kl. 18.15-19.30	U19-1/3/4 D	U19 P					8. SEN.		
Kl. 19.30-20.45	Kampe	5. SEN.	3. 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 bane)	Styrke	MM bag bane 6
Kl. 15.30-16.45	U13-2/3 D								B1903 Keeper- træning
Kl. 16.45-18.00	U9+U10+U11 D	U8 D	U14-1 D				U15-3 D	U16-1 D	B1903 Keeper- træning
Kl. 18.00-19.15	U15-1/2 D + U17-1 D + U19-2 D	U12 D	U12 D				U17-2 D	1./2. SEN. H	B1903 Keeper- træning
Kl. 19.15-20.30	1./2. SEN H U16-1/2 D	U16-1/2 D	U16-3 D				U16-1/2/3 D		
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 bane)	Styrke	MM bag bane 6
Kl. 15.30-16.45	U12+U13-1 D	U14-2 D	U12+U13-1 D						
Kl. 16.45-18.00	U16-2+U19-1 D	U12/13 P	U12+U13 D				U12/13 P		
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 bane)	Dyssegårdsskolen Indendørs	
Kl. 9.00-10.00	U6D+U6/U7 P	U5 MIX	Potentiel træning					9.00-9.40	B&B 2023
Kl. 10.00-11.30	U7 D U8/U9 P	Potentiel træning	Potentiel træning					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 bane)	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						
-------------	-------	-------	-------	--	--	--	--	--	--