

Mandag: Hvert træningspas strter med 5 min opv. Og 10 fysisk træning

Bane 5		Bane 6		Bane 7		Bane 8	
kl. 9.30-11.00		kl. 9.30-11.00		kl. 9.00-11.00			
Træner: Miles Sheldon		Træner: Miles sheldon					
1	Elena Jamshidi		FJ	1		1	
2	Cirkeline Lundberg		CN	2		2	
3			NJ	3		3	
4			MGP	4		4	
Kl. 14.30-15.00		kl. 15.00-16.30					
Træner: Miles Sheldon		Træner: John Larsen					
1	Yakup Uzunel		Mingus Z Hansen	1			
2			Alexander Solomon	2			
3			Bobler	3			
kl. 15.00-16.30						Kl. 15.30-17.00	
Træner : Miles Sheldon						Træner: Karolina Jovanovic	
1	Yakup Uzunel			1		1	Victoria Vidstrup
2	Frederik Nissen			2		2	Madeleine Larsen
3				3		3	Maria Sole Petersen
4				4		4	
Kl. 17.00 - 1830		Kl. 17.00 - 18.30		kl. 17.00 - 18.30		kl. 17.00 - 18.30	
Træner: Miles Sheldon		Træner: Miles Sheldon		Træner: Karolina Jovanovic		Træner: Karolina Jovanovic	
1	Sara Sainoski	1	Ida De Neergaard	1	Maria Carlsen	1	Melisa Zulkic
2	Michala Christensen	2	Roza Uzunel	2	Asta Ripperger	2	Sarafina O Hansen
3		3	Natasja Engelhardt	3	Isabella Christoffersen	3	
		4		kl. 18.30 - 20.00		kl 18.30-20.00	
						Træner: Karolina Jovanovic	
						1	Emma Zulkic
						2	Julie Lemley
						3	

KL.16.30-17.00

FYSISK TRÆNING FOR ALLE SOM SPILLER KL. 17.00

TRÆNER: JOHN LARSEN

Tirsdag: Hvert træningspas starter med min opv. Og 10 min fysisk træing

Bane 5		Bane 6		Bane 7		Bane 8	
kl.8.15-9.45		kl.9.00-10.30		kl. 9.00-10.30		kl.09.00-10.30	
Træner: John Larsen		Træner:					
1	Yakup Uzunel						
2	Elena Jamshidi					kl. 1500-16.30	
3						Træner: Miles Sheldon	
4						1	Sarafina O Hansen
5							Asta Ripperger
kl. 15.30-17.00							
Træner: John Larsen		Træner:					
	Sara Louise						
	Anna Forlan/Victoria V						
kl. 17.00 - 18.30		kl. 17.00 - 18.30 Træner: JL		kl.17.00-18.30		kl. 17.00-18.30	
Træner: Karolina Jovanovic		Marcus G Petersen		Træner: Miles Sheldon		Træner: Miles Sheldon	
1	Jens Aksel Dyrbye	Frederik Justesen		1	Yakup Uzunel	1	Frederik Nissen
2	Victor Laybourn/Sebastian B S	Christian Nørgaard		2	Tobias F Jordhøj	2	Axel Galtt
3	Bastian Fugmann	Niels Jargin				3	
kl. 18.30-20.00		kl. 18.30-20.00		kl. 18.30-20.00		kl. 18.30 - 20.00	
Træner: Karolina Jovanovic		Træner: Karolina Jovanovic		Træner: Miles Sheldon		Træner: Miles Sheldon	
	Fiona Wahl				Karen Barritza		Kathrine Berge
	Isabella Christoffersen	Natasja Engelhardt			Cirkeline Lundberg		Ida De Neergaard
	Asta Ripperger	Melisa Zulkic			Elena Jamshidi		
	Ida Marie Holmer						

kl. 16.30 - 17.00

FYSISK TRÆNING FOR ALLE SOM SPILLER KL. 17.00

Træner: Miles Sheldon

Torsdag: Hvert træningspas starter med 5 min opv. Og 10 min fysisk træning

Bane 5	Bane 6	Bane 7	Bane 8
kl. 8.15.-9.45			
Træner: John Larsen			
1			
2			
3			
4			
kl. 15.00-16.30		kl. 15.00-16.30	
Træner: Miles Sheldon		Træner: Karolina Jovanovic	
	Sarafina O Hansen	Sara Louise G Termansen	
1	Cirkeline Lundberg	Maria Sole Petersen	Mingus Z Hansen
2		Madeleine Larsen (15-16)	Bobler
kl. 17.00-18.30		kl. 17.00-18.30	
Træner: Karolina J / Miles S		Træner: Miles S / Karolina J	
1	Natasja Englehardt	1	Emma Zulkic
2	Isabella Christoffersen	2	Fiona Wahl
3	Roza Uzunel	3	Julie Lemley
4		4	
kl. 18.30 - 20.00		kl. 18.30 - 20.00	
Træner: Miles Sheldon		Træner: Karolina Jovanovic	
1	Alex Baxwill	1	Karen Barritza
2	Christian Nørgaard	2	Elena Jamshidi
3	Marcus G Petersen	3	Cirkeline Lundberg
4		4	Ida De Neergaard

16.30 - 17.00

FYSISK TRÆNING 30 MIN FOR ALLE SOM KL. 17.00

TRÆNER: Miles Sheldon

Fredag: Hvert træingspas starter med 5 min opv. Og 10 min fysisk træning

Bane 5	Bane 6	Bane 7	Bane 8
	9.00-10-30		
	Træner: Miles Sheldon		
1	1 Karen Barritza		
2	2 Elena Jamshidi		
3	3 Cirkeline Lundberg		
4			
Kl. 11:30 - 13:00			
Træner: John Larsen			
1	Niels Jargin/Alex B		
2	Frederik Justesen		
3	Marcus G Petersen		kl. 15.30-16.30
4	Christian Nørgaard		Kamp
	kl. 15.00-16.30	kl. 16.00-17.30	
1	Træner:	Træner: sættes snarest	Frederik Justesen
2		Sebastian B S	Yakup Uzunel
3			
4			
5			
kl. 16.30-18.00			
	kl. 16.30.18.00	kl. 16.30-18.00	kl. 16.30-18.00
Træner: Karolina J / Miles S / Karen B			
	Træner: Karolina J / Karen B / Miles S	Træner: Karolina J / Karen B / Miles S	Træner: Miles S/ Karolina / Karen B
1	Isabella Christoffersen	Julie Lemley	Melisa Zulkic
2	Asta Ripperger	Emma Zulkic	Cirkeline Lundberg
3	Ida De Neergaard	Ida Marie Holmer	
4			Yakup Uzunel
5			Frederik Nissen
			Axel Galtt
			Tobias F Jordhøi