

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 Termansen						
	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		Frederik Justesen		1	Yakup Uzunel	1	Frederik Nissen
2	Victor Laybourn	Christian Nørgaard		2	Tobias F Jordhøi	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	Melissa 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	Yakup Uzunel						
2	Elena Jamshidi						
3							
4							
kl. 15.00-16.30		kl. 15.00-16.30		kl. 15.00-16.30		kl. 15.00-16.30	
Træner: Miles Sheldon		Træner: Karolina Jovanovic		Træner: John Larsen			
	Sarafina O Hansen		Sara Louise T / Vic. V		Julian Fugmann		
1	Cirkeline Lundberg		Maria Sole Petersen		Mingus Z Hansen		
2			Madeleine Larsen (15-16)		Zino Presman		
kl. 17.00-18.30		kl. 17.00-18.30		kl. 17.00-18.30		kl. 17.00-18.30	
Træner: Karolina J / Miles S		Træner: Marcus G Petersen		Træner: Miles S / Karolina J		Træner: Miles S / Karolina J	
1	Natasja Englehardt	1	Sara Sainoski	1	Emma Zulkic		Axel Galtt
2	Isabella Christoffersen	2	Ida Marie Holmer	2	Fiona Wahl		Tobias F Jordhøj
3	Roza Uzunel	3	Asta Ripperger	3	Julie Lemley		
4		4	Michala Christensen	4			
kl. 18.30 - 20.00		kl. 18.30 - 20.00		kl. 18.30 - 20.00		kl. 18.30 - 20.00	
Træner: Miles Sheldon		Træner: Miles Sheldon		Træner: Karolina Jovanovic		Træner: Karolina Jovanovic	
1	Alex Baxwill	1	Niels Jargin	1	Karen Barritza		Kathrine Berge
2	Christian Nørgaard	2	Frederik Justesen	2	Elena Jamshidi		Melissa Zulkic
3	Marcus G Petersen	3		3	Cirkeline Lundberg		Sarafina O Hansen
4		4		4			Ida De Neergaard

16.30 - 17.00

FYSISK TRÆNING 30 MIN FOR ALLE SOM KL. 17.00

TRÆNER: Miles Sheldon

Fredag: Hvert træningspas 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 Bonke Sørensen		Yakup Uzunel	
3				Mathias Vestere			
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 / Frederik J		Træner: Karolina J / Frederik J / Miles S		Træner: Karolina J / Frederik J/ Miles S		Træner: Miles S/ Karolina / Frederik J	
1	Isabella Christoffersen	Julie Lemley		Melissa Zulkic		Yakup Uzunel	
2	Asta Ripperger	Emma Zulkic		Cirkeline Lundberg		Frederik Nissen	
3	Ida De Neergaard	Ida Marie Holmer				Axel Galtt	
4						Tobias F Jordhøi	
5							