

## Lystræningsplan 1. oktober 2024 – 31. marts 2025

DAG	BANE	KL.	HOLD	OMKL.	Bemærkninger
Mandag	01.1	16.45 – 18.00	Drenge U19	4+6	07/10 - 11/11 2024 + 20/01 - 31/03 2025
		18.00 - 19.30	Piger U19 + senior	15+16	07/10 - 02/12 2024 + 06/01 - 17/02 2025 + 03/03 – 31/03 2025
		19.15 - 20.45	Piger U17	7	07/10 - 02/12 2024 + 06/01 - 31/03 2025
	01.2	16.30 - 17.45	Drenge U14	3	07/10 - 02/12 2024 + 06/01 - 03/02 2024 + 17/02 - 31/03 2025
		17.45 - 19.00	Piger U13 + U14 +U16	9+10	07/10 - 02/12 2024 + 06/01 - 31/03 2025
		19.00 – 20.30	Herrer trup 1	17+18	07/10 - 11/11 2024 + 27/01 - 31/03 2025
	7	17.00 - 18.30	Drenge U15	1	
	8	17.00 - 18.30	Drenge U17	5+6	
		18.30 - 20.00	Herrer trup 1	17+18	

DAG	BANE	KL.	HOLD	OMKL.	Bemærkninger
Tirsdag	01.1	16.30 - 18.00	Drenge U11	1	22/10 - 17/12 2024 + 07/01 - 04/02 2025 + 18/02 – 25/03 2025
		18.00 - 19.30	Drenge U15 + U13	5+6	01/10 - 03/12 2024 + 07/01 - 04/02 2024 + 18/02 - 25/03 2025
		19.30 – 21.00	Alslev		11/02 – 04/03 2025
	01.2	16.30 - 18.00	Drenge U12	1	22/10 - 17/12 2024 + 07/01 - 04/02 2025 + 18/02 – 25/03 2025
		18.00 - 19.30	Herrer Trup 1/2	17+18	01/10 – 12/11 2024 + 28/01 - 25/03 2025
		19.30 – 21.30	Outrup		04/02 2025 + 18/02 – 25/02 2025
	7	16.30 – 18.00	Drenge U14	3	
		18.00 – 19.30	Drenge U19	4+6	
	8	16.30 – 18.00	Drenge U13	2	
18.00 – 19.30		Herrer trup 1/2	17/18		

Godkendt aftale mellem Børneafdelingen, Kvindeafdelingen, Herre ungdom samt Herre senior

## Lystræningsplan 1. oktober 2024 – 31. marts 2025

DAG	BANE	KL.	HOLD	OMKL.	Bemærkninger
Onsdag	01.1	16.30 - 18.00	Piger U11 + U12	10	23/10 - 18/12 2024 + 08/01 - 05/02 2025 + 19/02 - 26/03 2025
		18.00 - 19.30	Piger U14 + U16	9+10	02/10 - 04/12 2024 + 08/01 - 26/03 2025
		19.30 - 21.00	Drenge U17	3	02/10 - 04/12 2024 + 08/01 - 05/02 2024 + 19/02 - 26/03 2025
	01.2	16.30 - 18.00	Drenge U10		23/10 - 18/12 2024 + 08/01 - 05/02 2025 + 19/02 - 26/03 2025
		18.00 - 19.30	Piger U19 + senior	15+16	02/10 - 04/12 2024 + 08/01 - 19/02 2025 + 05/03 - 26/03 2025
		19.15 - 20.45	Piger U17	7	02/10 - 04/12 2024 + 08/01 - 26/03 2025
	7				
	8	17.00 - 18.00	"De Gamle"	5	

DAG	BANE	KL.	HOLD	OMKL.	Bemærkninger
Torsdag	01.1	16.30 - 18.00	Drenge U14	4	03/10 - 05/12 2024 + 09/01 - 06/02 2025 + 20/02 - 27/03 2025
		18.00 - 19.30	Drenge U17	5+6	03/10 - 05/12 2024 + 09/01 - 06/02 2025 + 20/02 - 27/03 2025
		19.30 - 21.00	Herrer trup 1	17+18	03/10 - 14/11 2024 + 30/01 - 27/03 2025
	01.2	16.00 - 17.30	Drenge U15	3	03/10 - 05/12 2024 + 09/01 - 06/02 2025 + 20/02 - 27/03 2025
		17.00 - 18.30	Drenge U13	2	03/10 - 05/12 2024 + 09/01 - 06/02 2025 + 20/02 - 27/03 2025
		18.30 - 20.00	Piger U19 + senior	15-16	03/10 - 05/12 2024 + 09/01 - 27/03 2025
		20.00 - 21.30			
	7	16.30 - 18.00	Piger U14	10	
		18.00 - 19.30	Herrer trup 2	17	
	8	16.30 - 18.00	Drenge U19	5+6	
		18.00 - 19.30	Herrer trup 1	18	

Godkendt aftale mellem Børneafdelingen, Kvindeafdelingen, Herre ungdom samt Herre senior

## Lystræningsplan 1. oktober 2024 – 31. marts 2025

DAG	BANE	KL.	HOLD	OMKL.	Bemærkninger
Fredag	01.1	17.00 - 18.30	SUP U10 + U11		25/10 2024 + 15/11 2024
		17.00 - 18.30	SUP U12		01/11 2024 + 22/11 2024
		19.30 - 21.00			
	01.2	17.00 - 18.30			04/10 - 06/12 2024 + 10/01 - 07/02 2025 + 21/02 - 28/03 2025
		18.00 - 19.30			

DAG	BANE	KL.	HOLD	OMKL.	Bemærkninger
Lørdag	01.1	10.00 – 12.00	Herreaafd.	4+6+17+18	25.01.2025 (opstart)
		12.30 – 13.30	"De gamle"	5	05/10 - 30/12 2024 + 04/01 - 29/03 2025
		15.00 – 17.00	Herreaafd.		22/03 2025 + 29/03 2025
	01.2	10.00 – 12.00	Herreaafd.		25.01.2025 (opstart)
		12.00 – 14.00			
		15.00 – 17.00	Herreaafd.		22/03 2025 + 29/03 2025

Bane 01 = Hele kunstgræsanlæg	Bane 01.1 = Halvdel af kunstgræsanlæg
Bane 01.2 = Halvdel af kunstgræsanlæg	Bane 07 = Lysbane
Bane 08 = Lysbane	

Omklædningsrum:      Piger/kvinder: 7+9+10+15+16  
                                   Drenge/herrer: 1+2+3+4+5+6+17+18

Vi er mange der skal bruge banerne, derfor VIS HENSYN:

- Snak sammen angående specielle behov – lån til og af hinanden.
- Pas på ved kampe – planlæg IKKE kampe i ANDRES træningstid.
- Husk banerne er IFV's - ikke dine.
- **HUSK AT STILLE MÅL PÅ PLADS - HVER GANG**

Godkendt aftale mellem Børneafdelingen, Kvindeafdelingen, Herre ungdom samt Herre senior