Solrød FC Træningsplan 50 personer forsamlingsforbud Efterår 2020 d. 24.07.2020 Efterår 2020 fra uge 31 version 1			Kunstbane K1 (Nærmest SIC)					Kunst 3-mands (i forlængelse af K1)				Kunstbane K2 (Nærmest Tennis)				Målfelt		Græsbane 2 (Nærmest Uglegård.)					Græsbane 3 (Nærmest Tennis)					Græsbane 4 med lys (Bag Tennis)				
			Indgang / Udgang foreste låge mod SIC									Indgang / Udgang bagerste låge mod Tennis						Til og fra baner via sti ved Uglegårdsskolen					Til og fra baner via sti ved Kunstbane					Til og fra baner via sti ved Kunstbane				
			K1 - 11 Mands 50 personer					3 mands baner				K2 - 11 mands				Målfelt		G2 - 11 mands					G3 - 11 mands									
			K3 - 8 Mands - 50 pers.		K4 - 8 Mands - 50 pers.							K5 - 8 mands - 50 pers.		K6 - 8 mands - 50 pers.				G2B - 8 mands		G2A - 8 mands			G3B - 8 mands		G3A - 8 mands							
			K1A - 5 M	K1B - 5 M	K1C - 5 M	K1D - 5 M		K11 - 3 M	K12 - 3 M	K13 - 3 M		K2A - 5 M	K2B - 5 M	K2C - 5 M	K2D - 5 M	K14		G2A - 5 M	G2B - 5 M	G2C - 5 M	G2D - 5 M		G3A - 5 M	G3B - 5 M	G3C - 5 M	G3D - 5 M		G4A - 5 M	G4B - 5 M	G4C - 5 M	G4D - 5 M	
			50 pers.	50 pers.	50 pers.	50 pers.		20 pers.	20 pers.	20 pers.		50 pers.	50 pers.	50 pers.	50 pers.	25 pers.		50 pers.	50 pers.	50 pers.	50 pers.		50 pers.	50 pers.	50 pers.	50 pers.		50 pers.	50 pers.	50 pers.	50 pers.	
Mandage																																
Ind på anlæg	**Træning**	**Ud fra anlæg**																														
16.00	30 min.	16.30																														
16.30	30 min.	17.00						U7D	U7D	U7D	26																					
17.00	30 min.	17.30	U12P	U14P			24	U7D	U7D	U7D	26	U10D	U10D	U8D	U8D	Steen	90	U11D	U11D	U9D	U9D	64	U12D	U12D			33					
17.30	30 min.	18.00	U12P	U14P			24	U7D	U7D	U7D	26	U10D	U10D	U8D	U8D	Steen	90	U11D	U11D	U9D	U9D	64	U12D	U12D			33					
18.00	30 min.	18.30	U12P	U14P			24					U10D	U10D	U8D	U8D	Steen	90	U11D	U11D	U9D	U9D	64	U12D	U12D			33					
18.30	30 min.	19.00						U18P/KS2	U18P/KS2	U18P/KS2	18	U19D	U17D			Steen	70						U16P		KS1		45					
19.00	30 min.	19.30						U18P/KS2	U18P/KS2	U18P/KS2	18	U19D	U17D			Steen	70						U16P		KS1		45					
19.30	30 min.	20.00						U18P/KS2	U18P/KS2	U18P/KS2	18	U19D	U17D			Steen	70						U16P		KS1		45					
20.00	30 min.	20.30	BK96									Reserveret kampe																				
20.30	30 min.	21.00	BK96									Reserveret kampe																				
21.00	30 min.	21.30	BK96									Reserveret kampe																				
21.30	30 min.	22.00										Reserveret kampe																				
Tirsdage																																
Ind på anlæg	**Træning**	**Ud fra anlæg**																														
15.30	30 min.	16.00	Akademi	Akademi	Akademi	Akademi	*	Akademi	Akademi	Akademi	*	Akademi	Akademi	Akademi	Akademi																	
16.00	30 min.	16.30	Akademi	Akademi	Akademi	Akademi	*	Akademi	Akademi	Akademi	*	Akademi	Akademi	Akademi	Akademi																	
16.30	30 min.	17.00	Akademi	Akademi	Akademi	Akademi	*	Akademi	Akademi	Akademi	*	Akademi	Akademi	Akademi	Akademi																	
17.00	30 min.	17.30	U13D	U13D	U13D		41				*	U14D		U15D			62															
17.30	30 min.	18.00	U13D	U13D	U13D		41				*	U14D		U15D			62															
18.00	30 min.	18.30	U13D	U13D	U13D		41					U14D		U15D			62															
18.30	30 min.	19.00	HS2				25					Reserveret kampe						HS4		HS3		38	HS1				35					
19.00	30 min.	19.30	HS2				25					Reserveret kampe						HS4		HS3		38	HS1				35					
19.30	30 min.	20.00	HS2				25					Reserveret kampe						HS4		HS3		38	HS1				35					
20.00	30 min.	20.30										Reserveret kampe																				
20.30	30 min.	21.00										Reserveret kampe																				
21.00	30 min.	21.30										Reserveret kampe																				
21.30	30 min.	22.00										Reserveret kampe																				
Onsdage																																
Ind på anlæg	**Træning**	**Ud fra anlæg**																														
16.00	30 min.	16.30																														
16.30	30 min.	17.00						U6D	U6D	U6D	37	U7D	U7D	U7D			26															
17.00	30 min.	17.30						U6D	U6D	U6D	37	U7D	U7D	U7D			26	U12P	U14P			24	U8D	U8D			43					
17.30	30 min.	18.00										U7D	U7D	U7D			26	U12P	U14P			24	U8D	U8D			43					
18.00	30 min.	18.30										Reserveret kampe						U12P	U14P			24	U8D	U8D			43					
18.30	30 min.	19.00										Reserveret kampe				Steen	10	U16P		KS1		44	U19D		U17D		70					
19.00	30 min.	19.30										Reserveret kampe				Steen	10	U16P		KS1		44	U19D		U17D		70					
19.30	30 min.	20.00						Old Mas	Old Mas	Old Mas	10	Reserveret kampe				Steen	10	U16P		KS1		44	U19D		U17D		70					
20.00	30 min.	20.30	Veteran				29	Old Mas	Old Mas	Old Mas	10	Reserveret kampe											Reserveret kampe									
20.30	30 min.	21.00	Veteran				29	Old Mas	Old Mas	Old Mas	10	Reserveret kampe											Reserveret kampe									
21.00	30 min.	21.30	Veteran				29					Reserveret kampe											Reserveret kampe									
21.30	30 min.	22.00	Veteran				29					Reserveret kampe											Reserveret kampe									
Torsdage																																
Ind på anlæg	**Træning**	**Ud fra anlæg**																														
16.00	30 min.	16.30																														
16.30	30 min.	17.00						U10P			16																					
17.00	30 min.	17.30	U12D	U12D	U11D	U11D	63	U10P			16	U9D	U9D				40	U13D	U13D	U10D	U10D	81	U14D		U15D		62					
17.30	30 min.	18.00	U12D	U12D	U11D	U11D	63					U9D	U9D				40	U13D	U13D	U10D	U10D	81	U14D		U15D		62					
18.00	30 min.	18.30	U12D	U12D	U11D	U11D	63					U9D	U9D				40	U13D	U13D	U10D	U10D	81	U14D		U15D		62					
18.30	30 min.	19.00	HS3				19	U18P/KS2	U18P/KS2	U18P/KS2	18	HS4					19	HS2		KS1		52	HS1				35					
19.00	30 min.	19.30	HS3				19	U18P/KS2	U18P/KS2	U18P/KS2	18	HS4					19	HS2		KS1		52	HS1				35					
19.30	30 min.	20.00	HS3				19	U18P/KS2	U18P/KS2	U18P/KS2	18	HS4					19	HS2		KS1		52	HS1				35					
20.00	30 min.	20.30										Reserveret kampe																				
20.30	30 min.	21.00										Reserveret kampe																				
21.00	30 min.	21.30										Reserveret kampe																				
21.30	30 min.	22.00										Reserveret kampe																				
Fredage																																
Ind på anlæg	**Træning**	**Ud fra anlæg**																														
16.00	30 min.	16.30																														
16.30	30 min.	17.00																														
17.00	30 min.	17.30	Specifik træning																													
17.30	30 min.	18.00	Specifik træning									Alle baner reserveret kampe eller ekstra træning (Skal bookes)						Alle baner reserveret kampe eller ekstra træning (Skal bookes)					Alle baner reserveret kampe eller ekstra træning (Skal bookes)					Alle baner reserveret kampe eller ekstra træning (Skal bookes)				
18.00	30 min.	18.30	Specifik træning																													
18.30	30 min.	19.00	Specifik træning																													
19.00	30 min.	19.30																														
19.30	30 min.	20.00																														
Lørdage																																
Ind på anlæg	**Træning**	**Ud fra anlæg**																														
10.00		11.00																														
11.00		12.00																														
13.00		14.00	Alle baner reserveret kampe eller ekstra træning (Skal bookes)									Alle baner reserveret kampe eller ekstra træning (Skal bookes)						Alle baner reserveret kampe eller ekstra træning (Skal bookes)					Alle baner reserveret kampe eller ekstra træning (Skal bookes)					Alle baner reserveret kampe eller ekstra træning (Skal bookes)				
14.00		15.00																														
15.00		16.00																														
17.00		18.00																														
18.00		19.00																														
19.00		20.00																														
13.00		13.30																														
Søndage																																
Ind på anlæg	**Træning**	**Ud fra anlæg**																														
09.45	15 min.	10.00	U6D	U6D	U6D	U6D	*	U5D	U5D	U5D		U7D	U7D	U7D	U7D		*															
10.00	30 min.	10.30	U6D	U6D	U6D	U6D	*	U5D	U5D	U5D		U7D	U7D	U7D	U7D		*	Alle baner reserveret kampe eller ekstra træning (Skal bookes)					Alle baner reserveret kampe eller ekstra træning (Skal bookes)					Alle baner reserveret kampe eller ekstra træning (Skal bookes)				
10.30	30 min.	11.00	U6D	U6D	U6D	U6D	*	U5D	U5D	U5D		U7D	U7D	U7D	U7D		*															
11.00	30 min.	11.30	Alle baner reserveret kampe eller ekstra træning (Skal bookes)									Alle baner reserveret kampe eller ekstra træning (Skal bookes)																				