Solrød FC
Træningsplan
**** personer forsamlingsforbud**
Efterår 2021
update 02.07.2021
Version 1

			Kunstbane K1 (Nærmest SIC)					Kunst 3-mands (i forlængelse af K1)				Kunstbane K2 (Nærmest Tennis)					Græsbane 2 (Nærmest Uglegård.)				Græsbane 3 (Nærmest Tennis)				Græsbane 4 med lys (Bag Tennis)				Stadion
			Indgang / Udgang foreste låge mod SIC					3 mands baner				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									K2 - 11 mands					G2 - 11 mands				G3 - 11 mands				B4 - 11 mands				
			K3 - 8 Mands - 50 pers.		K4 - 8 Mands - 50 pers.							K5 - 8 mands - 50 pers.		K6 - 8 mands - 50 pers.			G4 - 8 mands		G5 - 8 mands		G6 - 8 mands		G7 - 8 mands		B5 - 8 mands		B6 - 8 mands		Bane 1 - 11-mands
			K7 - 5 M.	K8- 5 M.	K9 - 5 M.	K10 - 5 M.		K11 - 3 M	K12 - 3 M	K13 - 3 M		K14 - 5 M.	K15 - 5 M.	K16- 5 M.	K17 - 5 M.	K18	G8 - 5 M.	G9 - 5 M.	G10 - 5 M.	G11 - 5 M.	G12 - 5 M.	G13 - 5 M.	G14 - 5 M	G15 - 5 M.					Kun Kampe
			50 pers.	50 pers.	50 pers.	50 pers.		25 pers.	25 pers.	25 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						U7D (15)	U7D	U7D																			
16.30	30 min.	17.00																											
17.00	30 min.	17.30			U16P			U7D	U7D	U7D		U10D (12)	U10D	U8D (14)	U8D	Steen	U11D (11)	U11D	U12D (10)	U12D	U13D (09)	U13D	U14D (08)	U14D	U9D (13)	U9D			
17.30	30 min.	18.00	U13P		U16P			U7D	U7D	U7D		U10D	U10D	U8D	U8D	Steen	U11D	U11D	U12D	U12D	U13D	U13D	U14D	U14D	U9D	U9D			
18.00	30 min.	18.30	U13P		U16P							U10D	U10D	U8D	U8D	Steen	U11D	U11D	U12D	U12D	U13D	U13D	U14D	U14D	U9D	U9D	KS1		
18.30	30 min.	19.00	U17D (05/06)			U19D (8M)		HS5 (8M)				U18P/KS2		U15D		Steen									KS1				
19.00	30 min.	19.30	U17D			U19D (8M)		HS5 (8M)				U18P/KS2		U15D		Steen									KS1				
19.30	30 min.	20.00	U17D			U19D (8M)		HS5 (8M)				U18P/KS2		U15D		Steen									KS1				
20.00	30 min.	20.30	BK96	U19D (03/04)								Reserveret kampe																	
20.30	30 min.	21.00	BK96	U19D								Reserveret kampe																	
21.00	30 min.	21.30	BK96	U19D								Reserveret kampe																	
21.30	30 min.	22.00		U19D								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	*	HP U10P	HP U10P	HP U10P	*	Akademi	Akademi	Akademi	Akademi														
16.30	30 min.	17.00	Akademi	Akademi	Akademi	Akademi	*	HP U10P	HP U10P	HP U10P	*	Akademi	Akademi	Akademi	Akademi														
17.00	30 min.	17.30			U15D (07)			HP U10P	HP U10P	HP U10P	*																		
17.30	30 min.	18.00	U18 piger speciel 8M		U15D			U5D (17)	U5	U5	*																		
18.00	30 min.	18.30			U15D			U5	U5	U5																			
18.30	30 min.	19.00	HS4		HS3							HS2					U17D				HS1								
19.00	30 min.	19.30	HS4		HS3							HS2					U17D				HS1								
19.30	30 min.	20.00	HS4		HS3							HS2					U17D				HS1								
20.00	30 min.	20.30										Reserveret kampe					U19D												
20.30	30 min.	21.00										Reserveret kampe					U19D												
21.00	30 min.	21.30										Reserveret kampe					U19D												
21.30	30 min.	22.00										Reserveret kampe					U19D												
Onsdage																													
Ind på anlæg	Træning	Ud fra anlæg																											
16.00	30 min.	16.30																											
16.30	30 min.	17.00						U6D (16)	U6D	U6D		U7D (15)	U7D																
17.00	30 min.	17.30	U14D (08)					U6D	U6D	U6D		U7D	U7D				U12P	U13P	U16P		U8D (14)	U8D	U10D (11)	U10D					
17.30	30 min.	18.00	U14D									U7D	U7D				U12P	U13P	U16P		U8D	U8D	U10D	U10D					
18.00	30 min.	18.30	U14D									Reserveret kampe				Steen	U12P	U13P	U16P		U8D	U8D	U10D	U10D					
18.30	30 min.	19.00	KS1									Reserveret kampe				Steen	HS5 (8M)		U19D (8M)		U15D								
19.00	30 min.	19.30	KS1									Reserveret kampe				Steen	HS5 (8M)		U19D (8M)		U15D								
19.30	30 min.	20.00	KS1					Old Mas	Old Mas	Old Mas		Reserveret kampe				Steen	HS5 (8M)		U19D (8M)		U15D								
20.00	30 min.	20.30	Veteran					Old Mas	Old Mas	Old Mas		Reserveret kampe									Reserveret kampe								
20.30	30 min.	21.00	Veteran					Old Mas	Old Mas	Old Mas		Reserveret kampe									Reserveret kampe								
21.00	30 min.	21.30	Veteran									Reserveret kampe									Reserveret kampe								
21.30	30 min.	22.00	Veteran									Reserveret kampe									Reserveret kampe								
Torsdage																													
Ind på anlæg	Træning	Ud fra anlæg																											
16.00	30 min.	16.30																											
16.30	30 min.	17.00						U8P	U8P	U8P																			
17.00	30 min.	17.30	U12D (10)	U12D	U11D (11)	U11D		U8P	U8P	U8P		U9D (13)	U9D	U13D (09)	U13D														
17.30	30 min.	18.00	U12D	U12D	U11D	U11D						U9D	U9D	U13D	U13D				U17D (05/06)										
18.00	30 min.	18.30	U12D	U12D	U11D	U11D						U9D	U9D	U13D	U13D		U18 piger speciel 8M		U17D							KS1		KS1	
18.30	30 min.	19.00	HS3		HS4					U18P/KS2		HS1							U17D		HS2				KS1		KS1	
19.00	30 min.	19.30	HS3		HS4			U18P/KS2	U18P/KS2	U18P/KS2		HS1					U17/U19D (03/04/05/06)				HS2				KS1		KS1	
19.30	30 min.	20.00	HS3		HS4			U18P/KS2	U18P/KS2	U18P/KS2		HS1					U17/U19D				HS2				KS1		KS1	
20.00	30 min.	20.30										Reserveret kampe					U17/U19D												
20.30	30 min.	21.00										Reserveret kampe					U17/U19D												
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						HP U10P	HP U10P	HP U10P																			
16.30	30 min.	17.00						HP U10P	HP U10P	HP U10P																			
17.00	30 min.	17.30	Specifik træning		U10D (11)	U10D		HP U10P	HP U10P	HP U10P		U14D (08)																	
17.30	30 min.	18.00	Specifik træning		U10D	U10D						U14D					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		U10D	U10D						U14D																	
18.30	30 min.	19.00	Specifik træning									Alle baner reserveret kampe eller ekstra træning (Skal bookes)																	
19.00	30 min.	19.30																											
19.30	30 min.	20.00																											
Lørdage																													
Ind på anlæg	Træning	Ud fra anlæg																											
09.00	30 min.	09.30						Træning U4 (2018 og yngre)																					
09.30	30 min.	10.00																											
10.00	30 min.	10.30	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)			
10.30	30 min.	11.00						Træning U5 (2017)																					
11.00	30 min.	11.30																											
11.30	30 min.	12.00																											
12.00	60 min	13.00																											
13.00	60 min.	14.00																											
14.00	60 min	15.00																											
Søndage																													
Ind på anlæg	Træning	Ud fra anlæg																											
09.00	30 min.	09.30						Træning U6 (2016)																					
09.30	30 min.	10.00																											
10.00	30 min.	10.30																											
10.30	30 min.	11.00						Træning U7 (2015)				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)			
11.00	30 min.	11.30																											
11.30	30 min.	12.00																											
12.00	60 min.	13.00																											
13.00	60 min	14.00																											
14.00	60 min.	15.00																											