Solrød FC
Træningsplan
**** personer forsamlingsforbud**
Efterår 2021
update 11.07.2021
Version 2

			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)				Stadion
			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						G2 - 11 mands					G3 - 11 mands					B4 - 11 mands				Bane 1 - 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		
			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																														
16.30	30 min.	17.00						U7D (15)	U7D	U7D																						
17.00	30 min.	17.30	U13P		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 (07)		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					*	U6D (16)	U6D	U6D	*																					
17.30	30 min.	18.00	U18 piger speciel 8M				*	U6D	U6D	U6D	*																					
18.00	30 min.	18.30																														
18.30	30 min.	19.00	HS4		HS3							HS2						U17D (05/06)					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 (03/04)														
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										U7D (15)	U7D																			
17.00	30 min.	17.30			U9D (13)	U9D		U5D (17)	U5D	U5D		U7D	U7D					U13P					U8D (14)	U8D								
17.30	30 min.	18.00			U9D	U9D		U5D	U5D	U5D		U7D	U7D					U13P					U8D	U8D								
18.00	30 min.	18.30			U9D	U9D						Reserveret kampe				Steen		U13P					U8D	U8D								
18.30	30 min.	19.00	KS1									Reserveret kampe				Steen		HS5 (8M)		U19D (8M)			U15D (07)									
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		U14D (08)	U14D	U13D (09)	U13D								U16P		U10D (12)	U10D						
17.30	30 min.	18.00	U12D	U12D	U11D	U11D						U14D	U14D	U13D	U13D					U17D (05/06)			U16P		U10D	U10D						
18.00	30 min.	18.30	U12D	U12D	U11D	U11D						U14D	U14D	U13D	U13D			U18 piger speciel 8M		U17D			U16P		U10D	U10D		KS1		KS1		
18.30	30 min.	19.00	HS3		HS4			U18P/KS2	U18P/KS2	U18P/KS2		HS1								U17D			HS2					KS1		KS1		
19.00	30 min.	19.30	HS3		HS4			U18P/KS2	U18P/KS2	U18P/KS2		HS1						U17D/U19D (03/04/05/06)					HS2					KS1		KS1		
19.30	30 min.	20.00	HS3		HS4			U18P/KS2	U18P/KS2	U18P/KS2		HS1						U17D/U19D					HS2					KS1		KS1		
20.00	30 min.	20.30										Reserveret kampe						U17D/U19D														
20.30	30 min.	21.00										Reserveret kampe						U17D/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																													
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 U4D (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 U5D (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 U6D (2016)																								
09.30	30 min.	10.00																														
10.00	30 min.	10.30																														
10.30	30 min.	11.00	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)				
11.00	30 min.	11.30						Træning U7D (2015)																								
11.30	30 min.	12.00																														
12.00	60 min.	13.00																														
13.00	60 min	14.00																														
14.00	60 min.	15.00																														