Solrød FC Træningsplan 50 personer forsamlingsforbud Forår 2021 d. 17.04.2020 Forår 2021 fra uge 16 v3			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					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	
			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.					
			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	U7D	U7D																					
17.00	30 min.	17.30	U12P	U13P	U15P			U7D	U7D	U7D		U10D	U10D	U8D	U8D	Steen		U11D	U11D	U12D	U12D		U13D	U13D	U14D	U14D		U9D	U9D		
17.30	30 min.	18.00	U12P	U13P	U15P			U7D	U7D	U7D		U10D	U10D	U8D	U8D	Steen		U11D	U11D	U12D	U12D		U13D	U13D	U14D	U14D		U9D	U9D		
18.00	30 min.	18.30	U12P	U13P	U15P							U10D	U10D	U8D	U8D	Steen		U11D	U11D	U12D	U12D		U13D	U13D	U14D	U14D		U9D	U9D		
18.30	30 min.	19.00	KS1									U19D	U17D			Steen				U18P/KS2			U15D								
19.00	30 min.	19.30	KS1									U19D	U17D			Steen				U18P/KS2			U15D								
19.30	30 min.	20.00	KS1									U19D	U17D			Steen				U18P/KS2			U15D								
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	*	Henrik Piger	Henrik Piger	Henrik Piger	*	Akademi	Akademi	Akademi	Akademi																
16.30	30 min.	17.00	Akademi	Akademi	Akademi	Akademi	*	Henrik Piger	Henrik Piger	Henrik Piger	*	Akademi	Akademi	Akademi	Akademi																
17.00	30 min.	17.30	U15D								*																				
17.30	30 min.	18.00	U15D								*																				
18.00	30 min.	18.30	U15D																												
18.30	30 min.	19.00	HS2									(Reserveret kampe)						HS4					HS1								
19.00	30 min.	19.30	HS2									(Reserveret kampe)						HS4		HS3			HS1								
19.30	30 min.	20.00	HS2									(Reserveret kampe)						HS4		HS3			HS1								
20.00	30 min.	20.30										Reserveret kampe								HS3											
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		U7D	U7D																		
17.00	30 min.	17.30	U14D					U6D	U6D	U6D		U7D	U7D					U12P	U13P	U15P			U8D	U8D	U10	U10					
17.30	30 min.	18.00	U14D									U7D	U7D					U12P	U13P	U15P			U8D	U8D	U10	U10					
18.00	30 min.	18.30	U14D									Reserveret kampe				Steenv		U12P	U13P	U15P			U8D	U8D	U10	U10					
18.30	30 min.	19.00	KS1									Reserveret kampe				Steen							U19D	U17D							
19.00	30 min.	19.30	KS1									Reserveret kampe				Steen							U19D	U17D							
19.30	30 min.	20.00	KS1					Old Mas	Old Mas	Old Mas		Reserveret kampe				Steen							U19D	U17D							
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						U7P																							
16.30	30 min.	17.00						U7P																							
17.00	30 min.	17.30	U12D	U12D	U11D	U11D		U7P				U9D	U9D	U13D	U13D																
17.30	30 min.	18.00	U12D	U12D	U11D	U11D						U9D	U9D	U13D	U13D																
18.00	30 min.	18.30	U12D	U12D	U11D	U11D						U9D	U9D	U13D	U13D																
18.30	30 min.	19.00	HS4					U18P/KS2	U18P/KS2	U18P/KS2		HS1						KS1		KS1			HS2								
19.00	30 min.	19.30	HS3		HS4			U18P/KS2	U18P/KS2	U18P/KS2		HS1						KS1		KS1			HS2								
19.30	30 min.	20.00	HS3		HS4			U18P/KS2	U18P/KS2	U18P/KS2		HS1						KS1		KS1			HS2								
20.00	30 min.	20.30	HS3		U15D							Reserveret kampe																			
20.30	30 min.	21.00			U15D							Reserveret kampe																			
21.00	30 min.	21.30			U15D							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		U10	U10						U14D																			
17.30	30 min.	18.00	Specifik træning		U10	U10						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		U10	U10						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 (2017 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																													
11.00	30 min.	11.30						Træning U5 (2016)																							
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 (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)			
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)																			
11.00	30 min.	11.30						Træning U7 (2014)																							
11.30	30 min.	12.00																													
12.00	60 min.	13.00																													
13.00	60 min	14.00																													
14.00	60 min.	15.00																													