Solrød FC
Træningsplan
**** personer forsamlingsforbud**
Efterår 2021
update 18.08.2021
Version 5

			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				
			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																												
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						HS1				KS1					
19.00	30 min.	19.30	U17D			U19D (8M)		HS5 (8M)				U18P/KS2		U15D		Steen						HS1				KS1					
19.30	30 min.	20.00	U17D			U19D (8M)		HS5 (8M)				U18P/KS2		U15D		Steen						HS1				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	HS2									HS1						U17D (05/06)				HS4		HS3							
19.00	30 min.	19.30	HS2									HS1						U17D				HS4		HS3							
19.30	30 min.	20.00	HS2									HS1						U17D				HS4		HS3							
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						U5 / U7D	U5 / U7D	U5 / U7D		U7D (15)	U7D																		
17.00	30 min.	17.30			U9D (13)	U9D		U5 / U7D	U5 / U7D	U5 / U7D		U7D	U7D					U13P				U8D (14)	U8D								
17.30	30 min.	18.00			U9D	U9D		U5 / U7D	U5 / U7D	U5 / U7D		U7D	U7D					U13P				U8D	U8D								
18.00	30 min.	18.30	KS1		U9D	U9D						Reserveret kampe				Steen		U13P				U8D	U8D			KS1					
18.30	30 min.	19.00	KS1		U18P/KS2							Reserveret kampe				Steen		HS5 (8M)		U19D (8M)		U15D (07)				KS1		U18P/KS2			
19.00	30 min.	19.30	KS1		U18P/KS2							Reserveret kampe				Steen		HS5 (8M)		U19D (8M)		U15D				KS1		U18P/KS2			
19.30	30 min.	20.00	KS1		U18P/KS2			Old Mas	Old Mas	Old Mas		Reserveret kampe				Steen		HS5 (8M)		U19D (8M)		U15D				KS1		U18P/KS2			
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			Oldgirls	Oldgirls	Oldgirls		HS1								U17D		HS2				KS1		KS1			
19.00	30 min.	19.30	HS3		HS4			Oldgirls	Oldgirls	Oldgirls		HS1						U17D/U19D (03/04/05/06)				HS2				KS1		KS1			
19.30	30 min.	20.00	HS3		HS4			Oldgirls	Oldgirls	Oldgirls		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																												
09.30	30 min.	10.00						Træning U4D (2018 og yngre)																						
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																												
09.30	30 min.	10.00						Træning U6D (2016)																						
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																												