Solrød FC	Kunstbane K1 (Nærmest SIC)					Kunst 3-mands (i forlængelse af K1)				Kunstbane K2 (Nærmest Tennis)				Målfelt		Græsbane 4 med lys (Bag Tennis)				Stadion
Træningsplan	Indgang / Udgang foreste låge mod SIC									Indgang / Udgang bagerste låge mod Tennis						Til og fra baner via sti ved Kunstbane				G1
fra uge 04-2022	K1 - 11 Mands					3 mands baner				K2 - 11 mands				Målfelt		B4- 11 mands				Bane 1
VINTER 2022	K3 - 8 Mands		K4 - 8 Mands							K5 - 8 mands		K6 - 8 mands				8 mands		8 mands		11-mands
v1 d. 23/1-2021	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		G4A - 5 M	G4B - 5 M	G4C - 5 M	G4D - 5 M	Kun Kampe
														* pers.						

Mandage

Ind på anlæg	Træning	Ud fra anlæg																			
15.30	30 min.	16.00																			
16.00	30 min.	16.30																			
16.30	30 min.	17.00																			
17.00	30 min.	17.30	U10D (12) (35)	U10D	U8D (14) (52)	U8D		U9D (13) (67)	U9D	U9D		U11D (11) (38)	U11D	U12D (10) (39)	U12D	Steen						
17.30	30 min.	18.00	U10D	U10D	U8D	U8D		U9D	U9D	U9D		U11D	U11D	U12D	U12D	Steen						
18.00	30 min.	18.30	U10D	U10D	U8D	U8D		U9D	U9D	U9D		U11D	U11D	U12D	U12D	Steen						
18.30	30 min.	19.00	1KS		2KS			U9D	U9D	U9D		U15D (07) (25)		1HS		Steen		(1KS / 2KS)				
19.00	30 min.	19.30	1KS		2KS			U9D	U9D	U9D		U15D		1HS		Steen		1KS / 2KS				
19.30	30 min.	20.00	1KS		2KS			Jersie United				U15D		1HS		Steen		1KS/ 2KS				
20.00	30 min.	20.30	Jersie United		U19D (HS-M-8M)							BK96										
20.30	30 min.	21.00			U19D (HS-M-8M)																	
21.00	30 min.	21.30			U19D (HS-M-8M)																	
21.30	30 min.	22.00																			

Tirsdage

Ind på anlæg	Træning	Ud fra anlæg																			
15.30	30 min.	16.00	Akademi		Akademi			Akademi				Akademi		Akademi							
16.00	30 min.	16.30	Akademi		Akademi			HP U10P	HP U10P	HP U10P		Akademi		Akademi							
16.30	30 min.	17.00	Akademi		Akademi			HP U10P	HP U10P	HP U10P		Akademi		Akademi							
17.00	30 min.	17.30	U16P (19)		HS4			U6D (16) (44)	U6D	U6D		U13D (09) (34)	U13D	U14D (08) (46)	U14D						
17.30	30 min.	18.00	U16P		HS4			U6D	U6D	U6D		U13D	U13D	U14D	U14D						
18.00	30 min.	18.30	U16P		HS4							U13D	U13D	U14D	U14D						
18.30	30 min.	19.00	U17D (05/06)					HS				1HS				1HS					
19.00	30 min.	19.30	U17D					HS				1HS				1HS					
19.30	30 min.	20.00	U17D					HS				1HS				1HS					
20.00	30 min.	20.30			U19-1 (03/04)			HS				2HS		3HS		HS					
20.30	30 min.	21.00			U19-1			HS				2HS		3HS		HS					
21.00	30 min.	21.30			U19-1			HS				2HS		3HS		HS					
21.30	30 min.	22.00																			

Onsdage

Ind på anlæg	Træning	Ud fra anlæg																			
15.30	30 min.	16.00																			
16.00	30 min.	16.30														Steen					
16.30	30 min.	17.00			U7D (15) (63)	U7D										Steen					
17.00	30 min.	17.30	U10D (12) (35)	U10D	U7D	U7D		U8D (14) (52)	U8D	U8D		U9D (13) (67)	U9D	U19D (HS-M-8M)		Steen					
17.30	30 min.	18.00	U10D	U10D	U7D	U7D		U8D	U8D	U8D		U9D	U9D	U19D (HS-M-8M)		Steen					
18.00	30 min.	18.30	U10D	U10D				U8D	U8D	U8D		U9D	U9D	U19D (HS-M-8M)		Steen					
18.30	30 min.	19.00	KS1		KS2			Old Mas	Old Mas	Old Mas		U15D (07) (25)		Jersie United		Steen		1KS / 2KS			
19.00	30 min.	19.30	KS1		KS2			Old Mas	Old Mas	Old Mas		U15D						1KS / 2KS			
19.30	30 min.	20.00	KS1		KS2							U15D						1KS / 2KS			
20.00	30 min.	20.30	U19-2																		
20.30	30 min.	21.00	U19-2									(Jersie United)									
21.00	30 min.	21.30	U19-2																		
21.30	30 min.	22.00																			

Torsdage

Ind på anlæg	Træning	Ud fra anlæg																			
15.30	30 min.	16.00																			
16.00	30 min.	16.30																			
16.30	30 min.	17.00						U8P	U8P	U8P											
17.00	30 min.	17.30	U12D (10) (39)	U12D	U11D (11) (38)	U11D		U8P	U8P	U8P		U13D (09) (34)	U13D	U14D (08) (46)	U14D						
17.30	30 min.	18.00	U12D	U12D	U11D	U11D						U13D	U13D	U14D	U14D						
18.00	30 min.	18.30	U12D	U12D	U11D	U11D						U13D	U13D	U14D	U14D						
18.30	30 min.	19.00	1KS		U17D (05/06)							1HS				1HS		1KS			
19.00	30 min.	19.30	1KS		U17D							1HS				1HS		1KS			
19.30	30 min.	20.00	1KS		U17D							1HS				1HS		1KS			
20.00	30 min.	20.30	SIFF		U19D-1 (03/04)			HS4				2HS		3HS		HS					
20.30	30 min.	21.00	SIFF		U19D-1			HS4				2HS		3HS		HS					
21.00	30 min.	21.30	SIFF		U19D-1			HS4				3HS		3HS		HS					
21.30	30 min.	22.00																			

Fredage

Ind på anlæg	Træning	Ud fra anlæg																			
15.30	30 min.	16.00																			
16.00	30 min.	16.30																			
16.30	30 min.	17.00										U14D (08)									
17.00	30 min.	17.30	Specifik træning		U10D (11)	U10D						U14D									
17.30	30 min.	18.00	Specifik træning		U10D	U10D						U14D									
18.00	30 min.	18.30	Specifik træning		U10D	U10D															
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		09.30						Træning U4 (2018 og yngre)													
09.30		10.00																			
10.00		10.30						Træning U5 (2017)													
10.30		11.00	Alle baner reserveret kampe eller ekstra træning (Skal bookes)									Alle baner reserveret kampe eller ekstra træning (Skal bookes)									
11.00		11.30																			
11.30		12.00																			
12.00		12.30																			
12.30		13.00																			
13.00		13.30																			
13.30		14.00																			
14.00		14.30	Kampe Jersie United																		
14.30		15.00																			
15.00		15.30																			
15.30		16.00																			
16.00		16.30																			
16.30		17.00																			
17.00		17.30																			
17.30		18.00																			

Søndage

Ind på anlæg	Træning	Ud fra anlæg																			
09.00		09.30																			
09.30		10.00						Træning U6D (2016)													
10.00		10.30																			
10.30		11.00	Alle baner reserveret kampe eller ekstra træning (Skal bookes)					Træning U7D (2015)				Alle baner reserveret kampe eller ekstra træning (Skal bookes)									
11.00		11.30																			
11.30		12.00																			
12.00		12.30																			
12.30		13.00																			
13.00		13.30																			
13.30		14.00																			
14.00		14.30																			
14.30		15.00																			
15.00		15.30																			
15.30		16.00																			
16.00		16.30	U19-2																		
16.30		17.00	U19-2																		
17.00		17.30	U19-2																		
17.30		18.00																			

INDENDØRS HALLER

MANDAGE
HAVDRUP SKOLE
18.00 - 22:00

TID	HOLD
18:00-22:00	Fodb.tennis (Bøf)V
SIC - HAL C	
21:00-22:30	Veteran V

TIRSDAGE
HAVDRUP SKOLE
18:00 - 22:00

TID	HOLD
18:00-22:00	Ledig

ONSDAGE
Ingen tider

TORSDAGE
Ingen tider

FREDAGE
SIC - HAL A
Fra d. 29/10-2021 til 8/4-2022

TID	HOLD
15:00-15:30	
15:30-16:00	
16:00-16:30	
16:30-17:30	U8P (Micro)V
17:30-18:30	U7DV
18:30-19:30	U11DV
19:30-20:30	U14DV
20:30-21:00	
21:00-21:30	
21:30-22:00	
22:00-22:30	
22:30-23:00	
SIC - HAL B	
Fra d. 29/10-2021	
16:30-17:00	
17:00-17:30	
17:30-18:30	U7DV
18:30-19:30	U11DV
19:30-20:30	U14DV
20:30-21:00	
21:00-21:30	
21:30-22:00	
22:00-22:30	
22:30-23:00	
HAL C	
Fra d. 29/10-2021	
15:30-16:30	U10PV
16:30-17:30	U12DV
17:30-18:30	U16PV
18:30-19:00	
19:00-19:30	
19:30-20:00	HS4V evt. tidl.
20:00-20:30	HS4V evt. tidl.
20:30-21:00	
21:00-21:30	
21:30-22:00	
22:00-22:30	
22:30-23:00	

LØRDAGE
HAL B
Fra d. 30/10-2021

TID	HOLD
08:00-09:15	U4D
09:15-10:30	U5D
10:30-11:45	U6D
12:00-13:00	U8DV
MUNKEKÆR	
Fra d. 30/10-2021	
13:30-14:30	
14:30-15:30	U10DV
15:30-16:30	U11DV
16:30-17:30	U19 8M
17:30-18:30	Tider til kl. 20

SØNDAGE
SIC - HAL B
Fra d. 31/10-2021

12:00-13:00	U8DV
13:00-14:00	U10DV
14:00-15:00	U17D