

SOLRØD FC TRÆNINGSPLAN Forår 2022 den 23.04.2022 Version 1		Kunstbane K1 (Nærmest SIC)				Kunst 3-mands (i forlængelse af K1)			Kunstbane K2 (Nærmest Tennis)				Målfelt	Græsbane 2 (Nærmest Ug(egård.) Til og fra baner via sti ved Ug(egårdsskolen)				Græsbane 3 (Nærmest Tennis) Til og fra baner via sti ved Kunstbane				Græsbane 4 med lys (Bag Tennis) Til og fra baner via sti ved Kunstbane				Stadion				
		Indgang / Udgang foreste læge mod SIC				K2 - 11 mands			Indgang / Udgang bagerste læge mod Tennis				Målfelt	G2 - 11 mands				G3 - 11 mands				B4 - 11 mands				Bane 1 - 11-mands				
		K1 - 11 Mands 50 personer				3 mands baner			K5 - 8 mands - 50 pers.				Målfelt	G4 - 8 mands				G6 - 8 mands				G7 - 8 mands								
		K3 - 8 Mands - 50 pers.	K4 - 8 Mands - 50 pers.	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.	B5 - 8 mands				B6 - 8 mands				Kun Kampe
		K7 - 5 M.	K8 - 5 M.	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.	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																												
17.00	30 min.	17.30																												
17.30	30 min.	18.00																												
18.00	30 min.	18.30																												
18.30	30 min.	19.00																												
19.00	30 min.	19.30																												
19.30	30 min.	20.00																												
20.00	30 min.	20.30																												
20.30	30 min.	21.00																												
21.00	30 min.	21.30																												
21.30	30 min.	22.00																												
Tirsdsage																														
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																												
17.30	30 min.	18.00																												
18.00	30 min.	18.30																												
18.30	30 min.	19.00																												
19.00	30 min.	19.30																												
19.30	30 min.	20.00																												
20.00	30 min.	20.30																												
20.30	30 min.	21.00																												
21.00	30 min.	21.30																												
21.30	30 min.	22.00																												
Onsdage																														
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																												
17.30	30 min.	18.00																												
18.00	30 min.	18.30																												
18.30	30 min.	19.00																												
19.00	30 min.	19.30																												
19.30	30 min.	20.00																												
20.00	30 min.	20.30																												
20.30	30 min.	21.00																												
21.00	30 min.	21.30																												
21.30	30 min.	22.00																												
Torsdage																														
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																												
17.30	30 min.	18.00																												
18.00	30 min.	18.30																												
18.30	30 min.	19.00																												
19.00	30 min.	19.30																												
19.30	30 min.	20.00																												
20.00	30 min.	20.30																												
20.30	30 min.	21.00																												
21.00	30 min.	21.30																												
21.30	30 min.	22.00																												
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																												
17.30	30 min.	18.00																												
18.00	30 min.	18.30																												
18.30	30 min.	19.00																												
19.00	30 min.	19.30																												
19.30	30 min.	20.00																												
20.00	30 min.	20.30																												
20.30	30 min.	21.00																												
21.00	30 min.	21.30																												
21.30	30 min.	22.00																												
Lørdage																														
Ind på anlæg	Træning	Ud fra anlæg																												
09.00	30 min.	09.30																												
09.30	30 min.	10.00																												
10.00	30 min.	10.30																												
10.30	30 min.	11.00																												
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																												
10.00	30 min.	10.30																												
10.30	30 min.	11.00																												
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																												