SOLRØD FC
TRÆNINGSPLAN
Efterår 2022
30.07.2022
Version 1 fra uge 32-2022

	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				Målfelt	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 (16)	U7D	U7D																	
17.00	30 min.	17.30	U10P	U10P	U10D (13)	U10D	U7D	U7D	U7D	U9D (14)	U9D	U8D (15)	U8D	Steen	U14D (09)	U14D	U13D (10)	U13D	U11D (12)	U11D	U12D (11)	U12D				
17.30	30 min.	18.00	U10P	U10P	U10D	U10D	U7D	U7D	U7D	U9D	U9D	U8D	U8D	Steen	U14D	U14D	U13D	U13D	U11D	U11D	U12D	U12D				
18.00	30 min.	18.30	U16/U18P		U10D	U10D				U9D	U9D	U8D	U8D	Steen	U14D	U14D	KS1	U13D	U11D	U11D	U12D	U12D				
18.30	30 min.	19.00	U16/U18P		U19D					U15D (08)		U17D (06/07)		Steen	KS1											
19.00	30 min.	19.30	U16/U18P		U19D					U15D (08)		U17D (06/07)		Steen	KS1											
19.30	30 min.	20.00	U19D		U19D					U15D (08)		U17D (06/07)		Steen	KS1											
20.00	30 min.	20.30	BK96	U19D						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	U12P	U12P	* Akademi	Akademi	Akademi	*	Akademi	Akademi	Akademi	Akademi												
16.00	30 min.	16.30	Akademi	Akademi	U12P	U12P	* Akademi	Akademi	Akademi	*	Akademi	Akademi	Akademi	Akademi												
16.30	30 min.	17.00	Akademi	Akademi	Akademi	Akademi	* Akademi	Akademi	Akademi	*	Akademi	Akademi	Akademi	Akademi												
17.00	30 min.	17.30								*																
17.30	30 min.	18.00								*																
18.00	30 min.	18.30																								
18.30	30 min.	19.00	HS2		HS3					HS1					HS4											
19.00	30 min.	19.30	HS2		HS3					HS1					HS4											
19.30	30 min.	20.00	HS2		HS3					HS1					HS4											
20.00	30 min.	20.30	HS2		HS3					HS1																
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					U7D (16)	U7D																		
17.00	30 min.	17.30			U8D (15)	U8D	U7D	U7D											U9D (14)	U9D	U10D (13)	U10D				
17.30	30 min.	18.00			U8D	U8D	U7D	U7D											U9D	U9D	U10D	U10D				
18.00	30 min.	18.30			U8D	U8D				Reserveret kampe				Steen			KS1		U9D	U9D	U10D	U10D				
18.30	30 min.	19.00	(KS1)							Reserveret kampe				Steen	U19		KS1		U15D (08)		U17D (06/07)					
19.00	30 min.	19.30	(KS1)							Reserveret kampe				Steen	U19		KS1		U15D (08)		U17D (06/07)					
19.30	30 min.	20.00	(KS1)				Old Mas	Old Mas	Old Mas	Reserveret kampe				Steen	U19		KS1		U15D (08)		U17D (06/07)					
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																								
15.30	30 min.	16.00			U12P	U12P																				
16.00	30 min.	16.30			U12P	U12P																				
16.30	30 min.	17.00																								
17.00	30 min.	17.30	U11D (12)	U11D	U12D (11)	U12D	U6D (17)	U6D (17)		U14D (09)	U14D	U13D (10)	U13D													
17.30	30 min.	18.00	U11D	U11D	U12D	U12D	U6D (17)	U6D (17)		U14D	U14D	U13D	U13D													
18.00	30 min.	18.30	U11D	U11D	U12D	U12D				U14D	U14D	U13D	U13D				KS1									
18.30	30 min.	19.00	HS4				Oldgirls	Oldgirls	Oldgirls	HS1					KS1		KS1		HS2		HS3					
19.00	30 min.	19.30	HS4				Oldgirls	Oldgirls	Oldgirls	HS1					KS1		KS1		HS2		HS3					
19.30	30 min.	20.00	HS4				Oldgirls	Oldgirls	Oldgirls	HS1					KS1		KS1		HS2		HS3					
20.00	30 min.	20.30								HS1																
20.30	30 min.	21.00								Reserveret kampe																
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																								
16.30	30 min.	17.00																								
17.00	30 min.	17.30	Specifik træning							U14D (09)	U14D															
17.30	30 min.	18.00	Specifik træning							U14D	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							U14D	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 U5D (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																								
11.00	30 min.	11.30					Træning U6D (2017)																			
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	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																								
11.30	30 min.	12.00																								
12.00	60 min	13.00																								
13.00	60 min	14.00																								
14.00	60 min.	15.00																								