SOLRØD FC
TRÆNINGSPLAN
Efterår 2022
22.08.2022
Version 2 fra uge 34-2022

			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										U11D (12)	U11D												
17.00	30 min.	17.30	U10P	U16/U18P	U10D (13)	U10D		U7D	U7D	U7D		U9D (14)	U9D	U8D (15)	U8D	Steen		U14D (09)	U14D	U11D	U11D		U13D (10)	U13D	U12D (11)	U12D							
17.30	30 min.	18.00	U10P	U16/U18P	U10D	U10D		U7D	U7D	U7D		U9D	U9D	U8D	U8D	Steen		U14D	U14D	U11D	U11D		U13D	U13D	U12D	U12D							
18.00	30 min.	18.30	U16/U18P		U10D	U10D						U9D	U9D	U8D	U8D	Steen		U14D	U14D	KS1			U13D	U13D	U12D	U12D							
18.30	30 min.	19.00	U19D		U19D							U15D (08)		U17D (06/07)		Steen		KS1															
19.00	30 min.	19.30	U19D		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		U17D (06/07)																			
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)											(HS1)										
19.00	30 min.	19.30	HS2		HS3							(HS1)											(HS1)										
19.30	30 min.	20.00	HS2		HS3							(HS1)											(HS1)										
20.00	30 min.	20.30	HS2		HS3							(HS1)											(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	U7D		U7D (16)	U7D	U7D																							
17.00	30 min.	17.30			U7D	U7D		U7D	U7D	U7D		U8D (15)	U8D	U8D	U8D								U9D (14)	U9D	U10D (13)	U10D							
17.30	30 min.	18.00			U7D	U7D		U7D	U7D	U7D		U8D	U8D	U8D	U8D								U9D	U9D	U10D	U10D							
18.00	30 min.	18.30										U8D	U8D	U8D	U8D	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		U17D (06/07)								
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	U6D				U13D (10)	U13D								U14D (09)	U14D									
17.30	30 min.	18.00	U11D	U11D	U12D	U12D		U6D	U6D	U6D				U13D	U13D								U14D	U14D									
18.00	30 min.	18.30	U11D	U11D	U12D	U12D								U13D	U13D					KS1			U14D	U14D									
18.30	30 min.	19.00	HS2		HS3			Oldgirls	Oldgirls	Oldgirls		(HS1)						KS1		KS1			(HS1)										
19.00	30 min.	19.30	HS2		HS3			Oldgirls	Oldgirls	Oldgirls		(HS1)						KS1		KS1			(HS1)										
19.30	30 min.	20.00	HS2		HS3			Oldgirls	Oldgirls	Oldgirls		(HS1)						KS1		KS1			(HS1)										
20.00	30 min.	20.30	HS2		HS3							(HS1)											(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																																	
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																																	