

SOLRØD FC TRÆNINGSPÅN Efterår 2022 07.09.2022 Version 3 fra upe 36-2022	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				Målfelt	Til og fra baner via sti ved Uglegårdsskolen				Til og fra baner via sti ved Kunstbane				Til og fra baner via sti ved Kunstbane				Bane 1 - 11-mands						
	K1 - 11 Mands 50 personer				3 mands baner			K2 - 11 mands				Målfelt	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.			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	G4 - 8 mands	G5 - 8 mands	G6 - 8 mands	G7 - 8 mands	G8 - 5 M.	G9 - 5 M.		G10 - 5 M.	G11 - 5 M.	G12 - 5 M.	G13 - 5 M.	G14 - 5 M.	G15 - 5 M.
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.	50 pers.	50 pers.	50 pers.	50 pers.	50 pers.	50 pers.	50 pers.	50 pers.	50 pers.	50 pers.	Kun Kampe	
<b>Mandage</b>																																			
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	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						U17D (06/07)		U17D		Steen	KS1		U15D (08)		U15D		U15D													
19.00	30 min.	19.30	U19D		U19D						U17D		U17D		Steen	KS1		U15D		U15D		U15D													
19.30	30 min.	20.00	U19D		U19D						U17D		U17D		Steen	KS1		U15D		U15D		U15D													
20.00	30 min.	20.30	BK96		U19D																														
20.30	30 min.	21.00	BK96																																
21.00	30 min.	21.30	BK96																																
21.30	30 min.	22.00																																	
<b>Tirsdage</b>																																			
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																								
<b>Onsdage</b>																																			
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	(KS1)			U7D	U7D	U7D (16)	U7D	U7D	U8D (15)	U8D	U8D	U8D	Steen					U9D (14)	U9D	U10D (13)	U10D												
19.00	30 min.	19.30	(KS1)			U7D	U7D	U7D	U7D	U7D	U8D	U8D	U8D	U8D	Steen					U9D	U9D	U10D	U10D												
19.30	30 min.	20.00	(KS1)									U15D (08)	U15D		Steen	U19	KS1			U9D	U9D	U10D	U10D												
20.00	30 min.	20.30	(KS1)									U15D	U15D		Steen	U19	KS1			U9D	U9D	U10D	U10D												
20.30	30 min.	21.00	Veteran		Old Mas		Old Mas	Old Mas	Old Mas	Old Mas	U15D		U15D		Steen	U19	KS1			U17D (06/07)	U17D		U17D												
21.00	30 min.	21.30	Veteran		Old Mas		Old Mas	Old Mas	Old Mas	Old Mas	Reserveret kampe		Reserveret kampe							Reserveret kampe		Reserveret kampe													
21.30	30 min.	22.00	Veteran		Old Mas		Old Mas	Old Mas	Old Mas	Old Mas	Reserveret kampe		Reserveret kampe							Reserveret kampe		Reserveret kampe													
<b>Torsdage</b>																																			
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	U11D (12)	U11D	U12D (11)	U12D	U6D (17)	U6D	U6D	U13D (10)	U13D																								
17.30	30 min.	18.00	U11D	U11D	U12D	U12D	U6D	U6D	U6D	U13D	U13D																								
18.00	30 min.	18.30	U11D	U11D	U12D	U12D					U13D	U13D																							
18.30	30 min.	19.00	HS2		HS3						(HS1)				KS1	KS1			(HS1)																
19.00	30 min.	19.30	HS2		HS3						(HS1)				KS1	KS1			(HS1)																
19.30	30 min.	20.00	HS2		HS3						(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																								
<b>Fredage</b>																																			
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																																
17.30	30 min.	18.00	Specifik træning																																
18.00	30 min.	18.30	Specifik træning																																
18.30	30 min.	19.00	Specifik træning																																
19.00	30 min.	19.30																																	
19.30	30 min.	20.00																																	
<b>Lørdage</b>																																			
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	Alle baner reserveret kampe eller ekstra træning (Skal bookes)		Træning U5D (2018 og yngre)		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)		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																																	
11.30	30 min.	12.00																																	
12.00	60 min	13.00																																	
13.00	60 min	14.00																																	
<b>Søndage</b>																																			
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)		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																																			