SOLRØD FC
TRÆNINGSPLAN
Forår 2022
30.04.2023
Version 1 fra uge 18-2023

			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)			
			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			
			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.					
			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	U8D (15)	U8D	U9D (14)	U9D		U7D	U7D	U7D		U10D (13)	U10D	U11D	U11D	Steen		U12D (11)	U12D	U12D	U12D		U13D (10)	U13D	U13D	U13D					
17.30	30 min.	18.00	U8D	U8D	U9D	U9D		U7D	U7D	U7D		U10D	U10D	U11D	U11D	Steen		U12D	U12D	U12D	U12D		U13D	U13D	U13D	U13D					
18.00	30 min.	18.30	U8D	U8D	U9D	U9D						U10D	U10D	U11D	U11D	Steen		U12D	U12D	U12D	U12D		U13D	U13D	U13D	U13D					
18.30	30 min.	19.00	U16/U18P		KS1							U15D (08)		U15D		Steen							U19D		U17D						
19.00	30 min.	19.30	U16/U18P		KS1							U15D		U15D		Steen							U19D		U17D						
19.30	30 min.	20.00	U16/U18P		KS1							U15D		U15D		Steen							U19D		U17D						
20.00	30 min.	20.30	BK96		KS1							Reserveret kampe																			
20.30	30 min.	21.00	BK96		(BK96)							Reserveret kampe																			
21.00	30 min.	21.30	BK96		(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	Akademi	Akademi	*	Akademi	Akademi	Akademi	*	U12P	U12P	Akademi	Akademi																
16.00	30 min.	16.30	Akademi	Akademi	Akademi	Akademi	*	Akademi	Akademi	Akademi	*	U12P	U12P	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	U14D (09)	U14D	U14D	U14D		U5D (18)	U5D	U5D		U13 spec.		Reserveret																	
17.30	30 min.	18.00	U14D	U14D	U14D	U14D		U5D	U5D	U5D		U13 spec.		Reserveret																	
18.00	30 min.	18.30	U14D	U14D	U14D	U14D						U13 spec.		Reserveret																	
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 (16)	U7D	U7D																					
17.00	30 min.	17.30	U10P	U10P	Reserveret			U7D	U7D	U7D		U8D (15)	U8D	U8D	U8D			U9D (14)	U9D	U9D	U9D		U10D (13)	U10D	U10D	U10D					
17.30	30 min.	18.00	U10P	U10P	Reserveret			U7D	U7D	U7D		U8D	U8D	U8D	U8D			U9D	U9D	U9D	U9D		U10D	U10D	U10D	U10D					
18.00	30 min.	18.30			Reserveret			Old Mas	Old Mas	Old Mas		U8D	U8D	U8D	U8D	Steen		U9D	U9D	U9D	U9D		U10D	U10D	U10D	U10D					
18.30	30 min.	19.00	Reserveret		KS1			Old Mas	Old Mas	Old Mas		U19D		U17D		Steen		(HS3)		(KS1)			U15D (08)		U15D						
19.00	30 min.	19.30	Resreveret		KS1			Old Mas	Old Mas	Old Mas		U19D		U17D		Steen		(HS3)		(KS1)			U15D		U15D						
19.30	30 min.	20.00	Reserveret		KS1							U19D		U17D		Steen		(HS3)		(KS1)			U15D		U15D						
20.00	30 min.	20.30	Reserveret kampe		KS1							Veteran											Reserveret kampe								
20.30	30 min.	21.00	Reserveret kampe									Veteran											Reserveret kampe								
21.00	30 min.	21.30	Reserveret kampe									Veteran											Reserveret kampe								
21.30	30 min.	22.00	Reserveret kampe									Veteran											Reserveret kampe								
Torsdage																															
Ind på anlæg	**Træning**	**Ud fra anlæg**																													
15.30	30 min.	16.00																													
16.30	30 min.	17.00						U6D (17)	U6D	U6D																					
17.00	30 min.	17.30	U12D (11)	U12D	U12D	U12D		U6D	U6D	U6D		U13D (10)	U13D	U13D	U13D			U11D (12)	U11D	U11D	U11D		U14D (09)	U14D	U14D	U14D					
17.30	30 min.	18.00	U12D	U12D	U12D	U12D		U6D	U6D	U6D		U13D	U13D	U13D	U13D			U11D	U11D	U11D	U11D		U14D	U14D	U14D	U14D					
18.00	30 min.	18.30	U12D	U12D	U12D	U12D						U13D	U13D	U13D	U13D			U11D	U11D	U11D	U11D		U14D	U14D	U14D	U14D					
18.30	30 min.	19.00	HS2		KS1			Oldgirls	Oldgirls	Oldgirls		HS1						U16/U18P		(KS1)			(HS1)								
19.00	30 min.	19.30	HS2		KS1			Oldgirls	Oldgirls	Oldgirls		HS1						U16/U18P		(KS1)			(HS1)								
19.30	30 min.	20.00	HS2		KS1			Oldgirls	Oldgirls	Oldgirls		HS1						U16/U18P		(KS1)			(HS1)								
20.00	30 min.	20.30	HS2		KS1							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**																													
15.30	30 min.	16.00			U12P	U12P																									
16.00	30 min.	16.30			U12P	U12P																									
16.30	30 min.	17.00			U12P	U12P																									
17.00	30 min.	17.30										U14D (09)	U14D	U12 (11)	U12																
17.30	30 min.	18.00										U14D	U14D	U12	U12			Alle baner reserveret kampe eller ekstra træning					Alle baner reserveret kampe eller ekstra træning					Alle baner reserveret kampe eller ekstra træning			
18.00	30 min.	18.30										U14D	U14D	U12	U12			(Skal bookes)					(Skal bookes)					(Skal bookes)			
18.30	30 min.	19.00																													
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						kl. 09:00-10:30 Træning U5 (2018)																							
10.00	30 min.	10.30	Alle baner reserveret kampe eller ekstra træning									Alle baner reserveret kampe eller ekstra træning						Alle baner reserveret kampe eller ekstra træning					Alle baner reserveret kampe eller ekstra træning					Alle baner reserveret kampe eller ekstra træning			
10.30	30 min.	11.00	(Skal bookes)									(Skal bookes)						(Skal bookes)					(Skal bookes)					(Skal bookes)			
11.00	30 min.	11.30						kl. 10:30-12:00 Træning U6 (2017)																							
11.30	30 min.	12.00																													
12.00	60 min	13.00																													
13.00	60 min.	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						kl. 09:30-11:00 Træning Micro (2019 og yngre)																							
10.30	30 min.	11.00	Alle baner reserveret kampe eller ekstra træning									Alle baner reserveret kampe eller ekstra træning						Alle baner reserveret kampe eller ekstra træning					Alle baner reserveret kampe eller ekstra træning					Alle baner reserveret kampe eller ekstra træning			
11.00	30 min.	11.30	(Skal bookes)									(Skal bookes)						(Skal bookes)					(Skal bookes)					(Skal bookes)			
11.30	30 min.	12.00						kl.14:30-17:00 Brasser IKKE SFC																							
12.00	60 min.	13.00																													
13.00	60 min	14.00																													