SOLRØD FC TRÆNINGSPLAN KUN KUNST Fra uge 43-2024 Version 1 (11.10.2024)			Kunstbane K1 (Nærmest SIC)					Kunst 3-mands (i forlængelse af K1)				Kunstbane K2 (Nærmest Tennis)				Målfelt
			Indgang / Udgang foreste låge mod SIC									Indgang / Udgang bagerste låge mod Tennis				
			K1 - 11 Mands 50 personer					3 mands baner				K2 - 11 mands				Målfelt
			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
			50 pers.	50 pers.	50 pers.	50 pers.		25 pers.	25 pers.	25 pers.		50 pers.	50 pers.	50 pers.	50 pers.	25 pers.
Mandage																
Ind på anlæg	**Træning**	**Ud fra anlæg**														
16.00	30 min.	16.30														
16.30	30 min.	17.00	Deles med U10P													
17.00	30 min.	17.30	U12P (13/14)		U12D (13)			U6D (19)				U9D (16)		U11D (14)		Steen
17.30	30 min.	18.00	U12P	U12P	U12D	U12D		U6D	U6D	U6D		U9D	U9D	U11D	U11D	Steen
18.00	30 min.	18.30	U12P	U12P	U12D	U12D		U6D	U6D	U6D		U9D	U9D	U11D	U11D	Steen
18.30	30 min.	19.00	KS1 (1.div.)		U14D (11)			KS	KS	KS		U15D (10)		U16D (09)		Steen
19.00	30 min.	19.30	KS1		U14			KS	KS	KS		U15D		16D		Steen
19.30	30 min.	20.00	KS1		U14			KS	KS	KS		U15D		16D		Steen
20.00	30 min.	20.30	KS1		BK96							U15D		16D		
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														
16.00	30 min.	16.30														
16.30	30 min.	17.00				U7D		U7D (18)								
17.00	30 min.	17.30	U14/U15P		U14/15P	U7D	24	U7D	U7D	U7D	65	U13D (12)		U10D (15)		
17.30	30 min.	18.00	U14/U15P		U14/15P	U7D		U7D	U7D	U7D		U13D	U13D	U10D	U10D	
18.00	30 min.	18.30	U14/U15P		U14/15P							U13D	U13D	U10D	U10D	
18.30	30 min.	19.00	HS2		HS2							HS1				
19.00	30 min.	19.30	HS2		HS2							HS1				
19.30	30 min.	20.00	HS2		HS2							HS1				
20.00	30 min.	20.30	HS3					IKKE DIREKTE RESERVERET TIL SFC								
20.30	30 min.	21.00	HS3													
21.00	30 min.	21.30														
21.30	30 min.	22.00														
Onsdage																
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 (14)		U12D (13)			U6D (19)				U8D (17)		U9D (16)		
17.30	30 min.	18.00	U11D	U11D	U12D	U12D		U6D	U6D	U6D		U8D	U8D	U9D	U9D	
18.00	30 min.	18.30	U11D	U11D	U12D	U12D		U6D	U6D	U6D		U8D	U8D	U9D	U9D	Steen
18.30	30 min.	19.00	KS1 (1.div.)		KS1			Old Mas	Old Mas	Old Mas		U16D (09)		U15/U14D (10/11)		Steen
19.00	30 min.	19.30	KS1		KS1			Old Mas	Old Mas	Old Mas		16D		U15/14D		Steen
19.30	30 min.	20.00	KS1		KS1							16D		U15/14D		Steen
20.00	30 min.	20.30	HS4 (S5)													
20.30	30 min.	21.00	HS4													
21.00	30 min.	21.30	HS4													
21.30	30 min.	22.00	HS4													
Torsdage																
Ind på anlæg	**Træning**	**Ud fra anlæg**														
15.00	30 min.	15.30														
15.30	30 min.	16.00														
16.30	30 min.	17.00														
17.00	30 min.	17.30	U14/U15P		U12P							U10D (15)		U13D (12)		
17.30	30 min.	18.00	U14P	U14P	U12P	U12P						U10D	U10D	U13D	U13D	
18.00	30 min.	18.30	U14P	U14P	U12P	U12P						U10D	U10D	U13D	U13D	
18.30	30 min.	19.00	HS2		KS1 (1.div.)							HS1 (SS) / HS2				
19.00	30 min.	19.30	HS2		KS1							HS1				
19.30	30 min.	20.00	HS2		KS1							HS1				
20.00	30 min.	20.30	HS5 (serie)		HS3 (Serie 5)							HS1				
20.30	30 min.	21.00	HS5		HS3							Reserveret kampe				
21.00	30 min.	21.30	HS5		HS3							Reserveret kampe				
21.30	30 min.	22.00	HS5		HS3							Reserveret kampe				
Fredage																
Ind på anlæg	**Træning**	**Ud fra anlæg**														
14.30	30 min.	15.00														
15.00	30 min.	15.30												Kl. 15:00-16:30		
15.30	30 min.	16.00												2014 (U11) & 2015 (U10)		
16.00	30 min.	16.30												Lige uger		
16.30	30 min.	17.00	Ulige uger kl. 16:30-18:30													
17.00	30 min.	17.30	BIF/SFC træning for U9-									Kl 17:00-18:30.				
17.30	30 min.	18.00	U12									U16				
18.00	30 min.	18.30														
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						U7D (18)			65					
09.30	30 min.	10.00						U7D	U7D	U7D						
10.00	30 min.	10.30						U7D	U7D	U7D						
10.30	30 min.	11.00														
11.00	30 min.	11.30														
11.30	30 min.	12.00														
12.00	30 min.	12.30														
12.30	30 min.	13.00														
13.00	30 min.	13.30														
13.30	30 min.	14.00														
14.00	30 min.	14.30														
14.30	30 min.	15.00														
15.00	30 min.	15.30														
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														
Søndage																
Ind på anlæg	**Træning**	**Ud fra anlæg**														
09.00	30 min.	09.30						kl. 09:00-10:30 (Micro 2020 og yngre)								
09.30	30 min.	10.00						Stoppet			48					
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	30 min.	12.30														
12.30	30 min.	13.00														
13.00	30 min.	13.30														
13.30	30 min.	14.00						kl.13:00-15:00								
14.00	30 min.	14.30						Brasser								
14.30	30 min.	15.00						IKKE SFC								
15.00	30 min.	15.30														
15.30	30 min.	16.00														
16.00	30 min.	16.30	Street	Street												
16.30	30 min.	17.00														
17.00	30 min.	17.30														
17.30	30 min.	18.00														