

|                                                                                                                                                                         |                                       |              |                                                                      |            |                                                              |           |                                 |                                               |            |                         |                                                                   |         |           |       |       |       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------|-----------------------------------------------|------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------|-----------|-------|-------|-------|
| <div>SOLRØD FC</div> <div>TRÆNINGSPLAN KUN KUNST</div> <div>Træningsplan v1 (8/10-2025)</div> <div>Fra uge 42-2025</div> <div>Kunst</div> <div>Vinter 2025 / 2026</div> | 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        |                                                                      |            |                                                              |           |                                 |                                               |            |                         |                                                                   | Steen   |           |       |       |       |
| 16.30                                                                                                                                                                   | 30 min.                               | 17.00        |                                                                      |            |                                                              |           |                                 |                                               |            |                         |                                                                   | Steen   |           |       |       |       |
| 17.00                                                                                                                                                                   | 30 min.                               | 17.30        | U10/11P                                                              |            | U12D (14)                                                    |           | 41/43                           | U6 (20)                                       |            | 47                      | U9 (17)                                                           |         | U10D (16) |       | Steen | 54/53 |
| 17.30                                                                                                                                                                   | 30 min.                               | 18.00        | U10P                                                                 | U10P       | U12D                                                         | U12D      |                                 | U6                                            | U6         | U6                      | U9                                                                | U9      | U10D      | U10D  | Steen |       |
| 18.00                                                                                                                                                                   | 30 min.                               | 18.30        | U10P                                                                 | U10P       | U12D                                                         | U12D      |                                 | U6                                            | U6         | U6                      | U9                                                                | U9      | U10D      | U10D  | Steen |       |
| 18.30                                                                                                                                                                   | 30 min.                               | 19.00        | U14/15D (12/11)                                                      |            | U16P                                                         |           | 46/32                           | U17D (10/09)                                  |            |                         |                                                                   |         |           | Steen | 59    |       |
| 19.00                                                                                                                                                                   | 30 min.                               | 19.30        | U14D                                                                 | U14D       | U16P                                                         | U16P      |                                 | U17D                                          |            | U17D                    |                                                                   |         |           | Steen |       |       |
| 19.30                                                                                                                                                                   | 30 min.                               | 20.00        | U14D                                                                 | U14D       | U16P                                                         | U16P      |                                 | U17D                                          |            | U17D                    |                                                                   |         |           | Steen |       |       |
| 20.00                                                                                                                                                                   | 30 min.                               | 20.30        | BK96                                                                 |            | BK96                                                         |           |                                 | 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                              |            |                         |                                                                   |         |           |       |       |       |
| Tirsdays                                                                                                                                                                |                                       |              |                                                                      |            |                                                              |           |                                 |                                               |            |                         |                                                                   |         |           |       |       |       |
| 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        |                                                                      |            |                                                              |           |                                 | U7 (19)                                       |            | 62                      |                                                                   |         |           |       |       |       |
| 17.00                                                                                                                                                                   | 30 min.                               | 17.30        | U13P                                                                 |            | U8 (18)                                                      |           | 31/79                           | U7                                            | U7         | U7                      | U13D (13)                                                         |         | U11D (15) |       | 40/59 |       |
| 17.30                                                                                                                                                                   | 30 min.                               | 18.00        | U13P                                                                 | U13P       | U8                                                           | U8        |                                 | U7                                            | U7         | U7                      | U13D                                                              | U13D    | U11D      | U11D  |       |       |
| 18.00                                                                                                                                                                   | 30 min.                               | 18.30        | U13P                                                                 | U13P       | U8                                                           | U8        |                                 |                                               |            |                         | U13D                                                              | U13D    | U11D      | U11D  |       |       |
| 18.30                                                                                                                                                                   | 30 min.                               | 19.00        | HS2 (Serie 3)                                                        |            | U16P                                                         |           | 32/32                           | HS1 (SS)                                      |            |                         |                                                                   |         |           | 26    |       |       |
| 19.00                                                                                                                                                                   | 30 min.                               | 19.30        | HS2                                                                  |            | U16P                                                         | U16P      |                                 | HS1                                           |            | HS1                     |                                                                   |         |           |       |       |       |
| 19.30                                                                                                                                                                   | 30 min.                               | 20.00        | HS2                                                                  |            | U16P                                                         | U16P      |                                 | HS1                                           |            | HS1                     |                                                                   |         |           |       |       |       |
| 20.00                                                                                                                                                                   | 30 min.                               | 20.30        | Reserveret kampe                                                     |            |                                                              |           | IKKE DIREKTE RESERVERET TIL SFC |                                               |            |                         | HS1                                                               |         | HS1       |       |       |       |
| 20.30                                                                                                                                                                   | 30 min.                               | 21.00        | Reserveret kampe                                                     |            |                                                              |           |                                 |                                               |            |                         | Reserveret kampe                                                  |         |           |       |       |       |
| 21.00                                                                                                                                                                   | 30 min.                               | 21.30        | Reserveret kampe                                                     |            |                                                              |           |                                 |                                               |            |                         | Reserveret kampe                                                  |         |           |       |       |       |
| 21.30                                                                                                                                                                   | 30 min.                               | 22.00        | Reserveret kampe                                                     |            |                                                              |           |                                 |                                               |            |                         | Reserveret kampe                                                  |         |           |       |       |       |
| Onsdays                                                                                                                                                                 |                                       |              |                                                                      |            |                                                              |           |                                 |                                               |            |                         |                                                                   |         |           |       |       |       |
| Ind på anlæg                                                                                                                                                            | Træning                               | Ud fra anlæg |                                                                      |            |                                                              |           |                                 |                                               |            |                         |                                                                   |         |           |       |       |       |
| 15.30                                                                                                                                                                   | 30 min.                               | 16.00        |                                                                      |            |                                                              |           |                                 |                                               |            |                         |                                                                   |         |           |       |       |       |
| 16.00                                                                                                                                                                   | 30 min.                               | 16.30        |                                                                      |            |                                                              |           |                                 |                                               |            |                         |                                                                   |         |           | Steen |       |       |
| 16.30                                                                                                                                                                   | 30 min.                               | 17.00        |                                                                      |            |                                                              |           |                                 |                                               |            |                         |                                                                   |         |           | Steen |       |       |
| 17.00                                                                                                                                                                   | 30 min.                               | 17.30        | U10/11P                                                              |            | U12D (14)                                                    |           | 41/43                           | U9D (17)                                      |            |                         | U10D (16)                                                         |         |           |       | Steen | 54/53 |
| 17.30                                                                                                                                                                   | 30 min.                               | 18.00        | U10P                                                                 | U10P       | U12D                                                         | U12D      |                                 | U9D                                           | U9D        |                         | U10D                                                              | U10D    |           | Steen |       |       |
| 18.00                                                                                                                                                                   | 30 min.                               | 18.30        | U10P                                                                 | U10P       | U12D                                                         | U12D      |                                 | U9D                                           | U9D        |                         | U10D                                                              | U10D    |           | Steen |       |       |
| 18.30                                                                                                                                                                   | 30 min.                               | 19.00        | U14/15D (12/11)                                                      |            |                                                              |           | 46                              | U17D (10/09))                                 |            |                         |                                                                   |         |           | Steen | 59    |       |
| 19.00                                                                                                                                                                   | 30 min.                               | 19.30        | U14D                                                                 | U14D       | U14D                                                         | U14D      |                                 | U17D                                          |            | U17D                    |                                                                   |         |           | Steen |       |       |
| 19.30                                                                                                                                                                   | 30 min.                               | 20.00        | U14D                                                                 | U14D       | U14D                                                         | U14D      |                                 | U17D                                          |            | U17D                    |                                                                   |         |           | Steen |       |       |
| 20.00                                                                                                                                                                   | 30 min.                               | 20.30        | Oldboys +32                                                          |            |                                                              |           |                                 | Reserveret kampe                              |            |                         |                                                                   |         |           |       |       |       |
| 20.30                                                                                                                                                                   | 30 min.                               | 21.00        | Oldboys +32                                                          |            |                                                              |           |                                 | Reserveret kampe                              |            |                         |                                                                   |         |           |       |       |       |
| 21.00                                                                                                                                                                   | 30 min.                               | 21.30        | Oldboys +32                                                          |            |                                                              |           |                                 | Reserveret kampe                              |            |                         |                                                                   |         |           |       |       |       |
| 21.30                                                                                                                                                                   | 30 min.                               | 22.00        |                                                                      |            |                                                              |           |                                 | Reserveret kampe                              |            |                         |                                                                   |         |           |       |       |       |
| Torsdays                                                                                                                                                                |                                       |              |                                                                      |            |                                                              |           |                                 |                                               |            |                         |                                                                   |         |           |       |       |       |
| 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        | U13P                                                                 |            | U8 (18)                                                      |           | 31//79                          | U7 (19)                                       |            | 62                      | U13D (13)                                                         |         | U11D (15) |       | 40/59 |       |
| 17.30                                                                                                                                                                   | 30 min.                               | 18.00        | U13P                                                                 | U13P       | U8                                                           | U8        |                                 | U7                                            | U7         | U7                      | U13D                                                              | U13D    | U11D      | U11D  |       |       |
| 18.00                                                                                                                                                                   | 30 min.                               | 18.30        | U13P                                                                 | U13P       | U8                                                           | U8        |                                 | U7                                            | U7         | U7                      | U13D                                                              | U13D    | U11D      | U11D  |       |       |
| 18.30                                                                                                                                                                   | 30 min.                               | 19.00        | HS2 (Serie 3)                                                        |            | U16P                                                         |           |                                 | HS1 (SS)                                      |            |                         |                                                                   |         |           |       |       |       |
| 19.00                                                                                                                                                                   | 30 min.                               | 19.30        | HS2                                                                  |            | U16P                                                         | U16P      |                                 | HS1                                           |            | HS1                     |                                                                   |         |           |       |       |       |
| 19.30                                                                                                                                                                   | 30 min.                               | 20.00        | HS2                                                                  |            | U16P                                                         | U16P      |                                 | HS1                                           |            | HS1                     |                                                                   |         |           |       |       |       |
| 20.00                                                                                                                                                                   | 30 min.                               | 20.30        | HS4 Serie 6)                                                         |            |                                                              |           |                                 | HS1                                           |            | HS1                     |                                                                   |         |           |       |       |       |
| 20.30                                                                                                                                                                   | 30 min.                               | 21.00        | HS4                                                                  |            |                                                              |           |                                 | Reserveret kampe                              |            |                         |                                                                   |         |           |       |       |       |
| 21.00                                                                                                                                                                   | 30 min.                               | 21.30        | HS4                                                                  |            |                                                              |           |                                 | Reserveret kampe                              |            |                         |                                                                   |         |           |       |       |       |
| 21.30                                                                                                                                                                   | 30 min.                               | 22.00        |                                                                      |            |                                                              |           |                                 | Reserveret kampe                              |            |                         |                                                                   |         |           |       |       |       |
| Fredays                                                                                                                                                                 |                                       |              |                                                                      |            |                                                              |           |                                 |                                               |            |                         |                                                                   |         |           |       |       |       |
| Ind på anlæg                                                                                                                                                            | Træning                               | Ud fra anlæg |                                                                      |            |                                                              |           |                                 |                                               |            |                         |                                                                   |         |           |       |       |       |
| 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        | kl. 16:30-18:30<br>BIF/SFC træning for U9-<br>U12                    |            |                                                              |           |                                 | U6 (20)                                       |            | 47                      |                                                                   |         |           |       |       |       |
| 17.00                                                                                                                                                                   | 30 min.                               | 17.30        |                                                                      |            |                                                              |           |                                 | U6                                            | U6         | U6                      |                                                                   |         |           |       |       |       |
| 17.30                                                                                                                                                                   | 30 min.                               | 18.00        |                                                                      |            |                                                              |           |                                 | U6                                            | U6         | U6                      |                                                                   |         |           |       |       |       |
| 18.00                                                                                                                                                                   | 30 min.                               | 18.30        |                                                                      |            |                                                              |           |                                 |                                               |            |                         |                                                                   |         |           |       |       |       |
| 18.30                                                                                                                                                                   | 30 min.                               | 19.00        |                                                                      |            |                                                              |           |                                 |                                               |            |                         |                                                                   |         |           |       |       |       |
| 19.00                                                                                                                                                                   | 30 min.                               | 19.30        |                                                                      |            |                                                              |           |                                 |                                               |            |                         |                                                                   |         |           |       |       |       |
| 19.30                                                                                                                                                                   | 30 min.                               | 20.00        |                                                                      |            |                                                              |           |                                 |                                               |            |                         |                                                                   |         |           |       |       |       |
| Lørdays                                                                                                                                                                 |                                       |              |                                                                      |            |                                                              |           |                                 |                                               |            |                         |                                                                   |         |           |       |       |       |
| 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 til kampe (Skal bookes)                        |            |                                                              |           |                                 | Alle baner reserveret til kampe (Skal bookes) |            |                         |                                                                   |         |           |       |       |       |
| 10.30                                                                                                                                                                   | 30 min.                               | 11.00        |                                                                      |            |                                                              |           |                                 |                                               |            |                         |                                                                   |         |           |       |       |       |
| 11.00                                                                                                                                                                   | 30 min.                               | 11.30        |                                                                      |            |                                                              |           |                                 |                                               |            |                         |                                                                   |         |           |       |       |       |
| 11.30                                                                                                                                                                   |                                       | 18.00        |                                                                      |            |                                                              |           |                                 |                                               |            |                         |                                                                   |         |           |       |       |       |
| Søndays                                                                                                                                                                 |                                       |              |                                                                      |            |                                                              |           |                                 |                                               |            |                         |                                                                   |         |           |       |       |       |
| Ind på anlæg                                                                                                                                                            | Træning                               | Ud fra anlæg |                                                                      |            |                                                              |           |                                 |                                               |            |                         |                                                                   |         |           |       |       |       |
| 09.00                                                                                                                                                                   | 30 min.                               | 09.30        |                                                                      |            |                                                              |           |                                 | U4 (2022 og yngre - Micro)                    |            | 13                      |                                                                   |         |           |       |       |       |
| 09.30                                                                                                                                                                   | 30 min.                               | 10.00        |                                                                      |            |                                                              |           |                                 | U4                                            | U4         | U4                      |                                                                   |         |           |       |       |       |
| 10.00                                                                                                                                                                   | 30 min.                               | 10.30        | Alle baner reserveret<br>kampe eller ekstra<br>træning (Skal bookes) |            | Søndage 10:00-11:30<br>Træning Mix-Hold<br>(Fleksible baner) |           |                                 | U5 (21)                                       |            | 32                      | Alle baner reserveret kampe eller ekstra træning<br>(Skal bookes) |         |           |       |       |       |
| 10.30                                                                                                                                                                   | 30 min.                               | 11.00        |                                                                      |            |                                                              |           |                                 | U5                                            | U5         | U5                      |                                                                   |         |           |       |       |       |
| 11.00                                                                                                                                                                   | 30 min.                               | 11.30        |                                                                      |            |                                                              |           |                                 |                                               |            |                         |                                                                   |         |           |       |       |       |
| 11.30                                                                                                                                                                   | 30 min.                               | 12.00        |                                                                      |            |                                                              |           |                                 | Fra kl. 15:00 - 17:00 ikke SFC                |            |                         |                                                                   |         |           |       |       |       |
| 12.00                                                                                                                                                                   |                                       | 18.00        |                                                                      |            |                                                              |           |                                 |                                               |            |                         |                                                                   |         |           |       |       |       |