

SOLRØD FC TRÆNINGSPÅN LÆD GRÆS Træningsplan v1 (16/4-2026) I kraft fra 13.04.2026 Kunst og Græs Førår 2026				Kunstbane K1 (Nærmest SIC)			Kunst 3-mands (i forlængelse af K1)			Kunstbane K2 (Nærmest Tennis)				Målfelt	Græsbane 2 (Nærmest Uglegård)					Græsbane 3 (Nærmest Tennis)				Stadion													
				Indgang / Udgang foreste låge mod SIC			3 mands baner			Indgang / Udgang bagerste låge mod Tennis				Målfelt	Til og fra baner via sti ved Uglegårdsskolen					Til og fra baner via sti ved Kunstbane				Bane 1 - 11-mands													
				K1 - 11 Mands 50 pers.			K4 - 8 Mands 50 pers.			K2 - 11 mands				Målfelt	G2 - 11 mands					G3 - 11 mands																	
				K3 - 8 Mands - 50 pers.			K5 - 8 mands - 50 pers.			K6 - 8 mands - 50 pers.					G4 - 8 mands					G5 - 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.								
Mandage				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																															
				19.00	30 min.	19.30																															
				19.30	30 min.	20.00																															
				20.00	30 min.	20.30																															
				20.30	30 min.	21.00																															
				21.00	30 min.	21.30																															
				21.30	30 min.	22.00																															
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																															
				17.00	30 min.	17.30																															
				17.30	30 min.	18.00																															
				18.00	30 min.	18.30																															
				18.30	30 min.	19.00																															
				19.00	30 min.	19.30																															
				19.30	30 min.	20.00																															
				20.00	30 min.	20.30																															
				20.30	30 min.	21.00																															
				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																															
				17.30	30 min.	18.00																															
				18.00	30 min.	18.30																															
				18.30	30 min.	19.00																															
				19.00	30 min.	19.30																															
				19.30	30 min.	20.00																															
				20.00	30 min.	20.30																															
				20.30	30 min.	21.00																															
				21.00	30 min.	21.30																															
				21.30	30 min.	22.00																															
Torsdays				Ind på anlæg	Træning	Ud fra anlæg																															
				15.00	30 min.	15.30																															
				15.30	30 min.	16.00																															
				16.00	30 min.	16.30																															
				17.00	30 min.	17.30																															
				17.30	30 min.	18.00																															
				18.00	30 min.	18.30																															
				18.30	30 min.	19.00																															
				19.00	30 min.	19.30																															
				19.30	30 min.	20.00																															
				20.00	30 min.	20.30																															
				20.30	30 min.	21.00																															
				21.00	30 min.	21.30																															
				21.30	30 min.	22.00																															
Fredage				Ind på anlæg	Træning	Ud fra anlæg																															