SOLRØD FC TRÆNINGSPLAN uden kunst Træningsplan v1 (28/4-2026) Fra uge 19-2026 GRÆS Forår/Sommer 2026			Græsbane 2 (Nærmest Uglegård.) Til og fra baner via sti ved Uglegårdsskolen G2 - 11 mands					Græsbane 3 (Nærmest Tennis) Til og fra baner via sti ved Kunstbane G3 - 11 mands					Stadion Bane 1 - 11-mands	
			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.		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	U8/U10/11P		U12D (14)		41/35	U9 (17)		U10D (16)		46/52	U6 (20)	52
17.30	30 min.	18.00	U10/11P	U10/11P	U12D	U12D		U9	U9	U10D	U10D		U6	
18.00	30 min.	18.30	U10/11P	U10/11P	U12D	U12D		U9	U9	U10D	U10D		U6	
18.30	30 min.	19.00	U14/15D (12/11)		U16P		36/25	U17D (10/09)				49		
19.00	30 min.	19.30	U14D	U14D	U16P	U16P		U17D		U17D				
19.30	30 min.	20.00	U14D	U14D	U16P	U16P		U17D		U17D				
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						
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											U7 (19)	57
17.00	30 min.	17.30	U13P		U8 (18)		28/78	U13D (13)		U11D (15)		36/56	U7	
17.30	30 min.	18.00	U13P	U13P	U8	U8		U13D	U13D	U11D	U11D		U7	
18.00	30 min.	18.30	U13P	U13P	U8	U8		U13D	U13D	U11D	U11D			
18.30	30 min.	19.00	U16P				25	HS2 (Serie 3)					HS1 (SS)	
19.00	30 min.	19.30	U16P	U16P	U16P	U16P		HS2		(HS1)			HS1	
19.30	30 min.	20.00	U16P	U16P	U16P	U16P		HS2		(HS1)			HS1	
20.00	30 min.	20.30	Reserveret kampe					HS2		(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						
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	U8/U10/11P		U12D (14)		41/35	U9D (17)		U10D (16)		46/52		
17.30	30 min.	18.00	U10/11P	U10/11P	U12D	U12D		U9D	U9D	U10D	U10D			
18.00	30 min.	18.30	U10/11P	U10/11P	U12D	U12D		U9D	U9D	U10D	U10D			
18.30	30 min.	19.00	U14/15D (12/11)				36	U17D (10/09))				49		
19.00	30 min.	19.30	U14D	U14D	U14D	U14D		U17D		U17D				
19.30	30 min.	20.00	U14D	U14D	U14D	U14D		U17D		U17D				
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						
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	U13P		U8 (18)		28/79	U13D (13)		U11D (15)		36/56	U7 (19)	57
17.30	30 min.	18.00	U13P	U13P	U8	U8		U13D	U13D	U11D	U11D		U7	
18.00	30 min.	18.30	U13P	U13P	U8	U8		U13D	U13D	U11D	U11D		U7	
18.30	30 min.	19.00	U16P				25	HS2 (Serie 3)					HS1 (SS)	
19.00	30 min.	19.30	U16P	U16P	U16P	U16P		HS2		(HS1)			HS1	
19.30	30 min.	20.00	U16P	U16P	U16P	U16P		HS2		(HS1)			HS1	
20.00	30 min.	20.30						HS2		(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**												
14.30	30 min.	15.00												
15.00	30 min.	15.30												
15.30	30 min.	16.00	Alle baner reserveret kampe eller ekstra træning					Alle baner reserveret kampe eller ekstra træning						
16.00	30 min.	16.30	(Skal bookes)					(Skal bookes)						
16.30	30 min.	17.00	U13D	U13D				kl. 16:30-18:30					U6 (20)	52
17.00	30 min.	17.30	U13D	U13D				BIF/SFC træning for U9-U12					U6	
17.30	30 min.	18.00											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												
Lørdage														
Ind på anlæg	**Træning**	**Ud fra anlæg**												
09.00		10.00												
10.00		11.00												
11.00		12.00	Alle baner reserveret kampe eller ekstra træning					Alle baner reserveret kampe eller ekstra træning						
12.00		13.00	(Skal bookes)					(Skal bookes)						
13.00		14.00												
14.00		15.00												
15.00		16.00												
16.00		17.00												
17.00		18.00												
Søndage														
Ind på anlæg	**Træning**	**Ud fra anlæg**												
09.00	30 min.	09.30											U4 (2022 og yngre)	27
09.30	30 min.	10.00											U4	
10.00	30 min.	10.30			Søndage 10:00-11:30								U5 (21)	44
10.30	30 min.	11.00			Træning Mix-Hold								U5	
11.00	30 min.	11.30			(Fleksible baner)									
11.30	30 min.	12.00												
12.00		13.00												
13.00		14.00												
14.00		15.00												
15.00		16.00												
16.00		17.00												
17.00		18.00												