SOLRØD FC TRÆNINGSPLAN uden kunst Træningsplan v2 (3/5-2026) 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		Keeper træning Ikke på selve banen..	
			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.		1/2 mod Uglegård	1/2 mod kunst		
			50 pers.	50 pers.	50 pers.	50 pers.		50 pers.	50 pers.	50 pers.	50 pers.		Ingen kampafvikling i ugens løb			
Mandage																
Ind på anlæg	**Træning**	**Ud fra anlæg**														
16.00	30 min.	16.30														
16.30	30 min.	17.00													Steen	
17.00	30 min.	17.30	U8/U10/11P		U12D (14)		41/35	U9 (17)		U10D (16)		46/52	U6 (20)		Steen	52
17.30	30 min.	18.00	U10/11P	U10/11P	U12D	U12D		U9	U9	U10D	U10D		U6		Steen	
18.00	30 min.	18.30	U10/11P	U10/11P	U12D	U12D		U9	U9	U10D	U10D		U6		Steen	
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				Veteran		
19.30	30 min.	20.00	U14D	U14D	U16P	U16P		U17D		U17D				Veteran		
20.00	30 min.	20.30	BK96		BK96			Reserveret kampe						Veteran		
20.30	30 min.	21.00	BK96		BK96			Reserveret kampe						Veteran		
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	U8 (18)				28/78	U13D (13)		U11D (15)		36/56	U7	U13P		28
17.30	30 min.	18.00	U8	U8	U8	U8		U13D	U13D	U11D	U11D		U7	U13P		
18.00	30 min.	18.30	U8	U8	U8	U8		U13D	U13D	U11D	U11D			U13P		
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	HS1		
19.30	30 min.	20.00	U16P	U16P	U16P	U16P		HS2		(HS1)			HS1	HS1		
20.00	30 min.	20.30	Reserveret kampe					HS2		(HS1)			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)	U13P		57/28
17.30	30 min.	18.00	U13P	U13P	U8	U8		U13D	U13D	U11D	U11D		U7	U13P		
18.00	30 min.	18.30	U13P	U13P	U8	U8		U13D	U13D	U11D	U11D		U7	U13P		
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	HS1		
19.30	30 min.	20.00	U16P	U16P	U16P	U16P		HS2		(HS1)			HS1	HS1		
20.00	30 min.	20.30						HS2		(HS1)			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-					U6			
17.30	30 min.	18.00						U12					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														