

Træning uge 6-7-8 opdateret 24.01.2020 v.2

(Husk ikke at printe men hent den på hjemmesiden da der kan ske ændringer)

Uge	Dag	Senior				Junior				Årgang				Børn			
		Jon væk 1/2-23/2															
		Vand	Dryland	Hal	Træner	Vand	Dryland	Hal	Træner	Vand	Dryland	Hal	Træner	Vand	Dryland	Hal	Træner
6	mandag d. 3. feb	5:10-7:10	-	Jyllinge	Kim		-			5:10-7:10	-	Jyllinge**	Carles**				
		16:00-17:30	Styrke	Jyllinge	Kim	16:00-17:30	17:30-18:30	Ølstykke	Carles	16:00-17:30	17:30-18:30	Ølstykke	Luna (yngste) Julie + (Kim)(ældste)	17:30-18:30	16:30-17:30	Ølstykke	Dan+Julie
	tirsdag d. 4. feb		Yoga 60min			05:10-7:10		Slangerup						05:10-7:10		Slangerup	Dan
	onsdag d. 5. feb	5:10-7:10	-	Jyllinge	Kim		5:10-7:10	-	Jyllinge	Carles							
			Styrke			16:00 - 17:30	17:30 - 18:30	Ølstykke	Carles	17:30-19:00	16:30-17:30	Ølstykke**	Julie**				
	torsdag d. 6. feb	5:10-7:10	-	Ølstykke	Kim	-	-	-	-	5:10-7:10		Ølstykke**	Kim+Julie**				
		Fri	Yoga 30min			18:00-19:30	17:00-18:00	Slangerup	Carles	16:00-18:00	18:00-18:45	Jyllinge	Luna	18:00-19:30	17:00-18:00	Slangerup	Dan+Julie (DW)
	fredag d. 7. feb					5:10-7:10	-	Jyllinge	Carles								
	lørdag d. 8. feb					06:00-08:00		Jyllinge	Carles								
						14:00-16:00		Ballerup									
	søndag d. 9. feb									13:30-15:30	12:30	Slangerup	Julie	15:00-17:00	14:00	Slangerup	Dan+Julie
7	mandag d. 10. feb					5:10-7:10	-	Jyllinge	Carles	5:10-7:10	-	Jyllinge	Carles + Julie				
						16:00-17:30	17:30-18:30	Jyllinge	Carles	16:00-17:30	17:30-18:30	Ølstykke	Dan+Julie	16:00-17:30	17:30-18:30	Ølstykke	Dan + Julie
	tirsdag d. 11. feb					05:10-7:10		Slangerup	Carles					05:10-7:10		Slangerup	Dan??
	onsdag d. 12. feb					5:10-7:10	-	Jyllinge	Carles								
										16:00-18:00		Ølstykke	Julie+Luna	16:00-18:00		Ølstykke	Dan+Luna
	torsdag d. 13. feb					-	-	-	-								
	fredag d. 14. feb					16:00-18:00	18:00-19:00	Slangerup	Carles	16:00-18:00	18:00-18:45	Jyllinge	Julie				
						5:10-7:10	-	Jyllinge	Carles					5:10-7:10	-	Jyllinge	Julie
		lørdag d. 15. feb					16:00- 18:00		Jyllinge	Carles							
										14:00-16:00		Ballerup	Luna	14:00-16:00		Ballerup	Dan + Luna
	søndag d. 16. feb									13:30-15:30	12:30	Slangerup	Julie	13:30-15:30	12:30	Slangerup	Dan
8	mandag d. 17. feb																
										16:00-17:30	17:30-18:30	Ølstykke	Julie	17:30-18:30	16:30-17:30	Ølstykke	Dan+Julie
	tirsdag d. 18. feb									05:10-7:10		Slangerup	Julie	05:10-7:10		Slangerup	Dan
	onsdag d. 19. feb																
	torsdag d. 20. feb									17:30-19:00	16:30-17:30	Ølstykke	Luna+Dan				
										5:10-7:10		Ølstykke	Julie				
	fredag d. 21. feb									18:00-19:30	17:00-18:00	Slangerup	Julie	18:00-19:30	17:00-18:00	Slangerup	Dan+Luna
		lørdag d. 22. feb															
	søndag d. 23. feb	8:30-10:30		Ballerup	Kim					13:30-15:30	12:30	Slangerup	Julie	15:00-17:00	14:00	Slangerup	Dan+Julie