



1A+1B
Bag Bane 1
Ned mod
klubhuset

1C+1D
Bag Bane 1
Op mod
kunsten

2A
Mod
klubhuset

2B
Mod
Kunsten

2C, 2D, 2E
Mod
klubhuset

2F+2G
Mod
kunsten

3A KUNST
Ned mod
klubhuset

3B KUNST
Op mod
svinget

3C, 3D, 3E
KUNST
3- og 5
mandsbane

4A+4B
5-mands

4C+4D
5-mands

5

5C

Træningsplan, efterår 2026 1.ed
Gældende uge 32-uge 41

6

MULTI

GYMNASIET

Mandag

1000									60+M (1)								
1030																	
1600																	
1630																	
1700																	
1730				U11P (9)		U7P	U7P	U9P (10)	U10D (7)		U10P (11)	U8P (10)	U15P (8)	U13P (9)	U17P (8)	En del af holdet (6)	
1800																	
1830																	

1, 2, 3, 4, 5

Tirsdag

1630	SFL (16.15-17.00)		U6D (16.15-17.15)	SFL (16.15-17.00)	U6D (16.15-17.15)							U15D (3)16-17.30		U14D (4)	SFL (1615-1700)		
1700																	
1730			U12D(5)17.15-18.45	U11D (6)17.15-18.45			U13D (5)	U9D (7)	U8D (7)								
1800												U16/U17D(3)					
1830														U19D (2)			
1900																	
1930											DS (8)	HS (1)					
2000																	

9, 10, 11

Onsdag

1600																	
1630																	
1700																	
1730						U6P	U6P	U11P(11)			U10P (11)	U9P(10)	U13P (9)	U15P (8)	U17P (8)		
1800																	
1830																	
2000											Motionsfodbold kvinder (11) (20.00-21.00)						

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7

Torsdag

1000																64+ (Ruth)	
1030																	
1600																	
1630																	
1700															U15D (3)		
1730	U7D	U7D	U10D (7)	U13D (5)	U7D	U12D (5)	U11D (6)	U9D (7)	U14D (4)								
1800																	
1830															U19D (2)		
1900								U16/U17D (3)									
1930										DS (8)	HS (1)						
2000																	
2030																	
2100										Motionsbold, mænd							

9, 10, 11