



TRÆNINGSTIDER fra MAJ og JUNI 2019.

Træningstiderne begynder mandag d. 6/5 – 2019.

Version 3 – udarbejdet 12/5-2019.

Mandag B	Mandag D 1	Mandag D2	Tirsdag C 1	Tirsdag C 2	Tirsdag D 1	Tirsdag D2	Onsdag D1	Onsdag D2	Torsdag C2	Torsdag D1	Torsdag D2	Fredag D1 D2	Fredag B+C 2 +C1
15.30-16.30 U 9 + U 10 piger 09/10	15.30-16.45 U 11 piger 08	15.30-16.45 U 12+13 piger 07/06		16.00-17.00 U 15 piger 04/05 ??? el ledig	15.30-17.00 U 9+U 10 drengene 09/10	15.30-17.00 U 9+U 10 drengene 09/10	15.30-17.00 U 9 + U 10 drengene 09/10	15.30-17.00 U 9 + U 10 piger 09/10	16.00-18.00 U 15 piger 05/04	15.30-17.00 U 12 + 13 piger 2006/07	15.30-17.00 U 13 drenge 2006 + bedste 07		
16.30-17.15 Tumlinge Sidste gang 27/5-2019	16.45-18.15 U 15 drenge 04/05	16.45-18.15 U 15 drenge 04/05	17.00-19.00 U 15 piger 04/05	17.00-18.30 U 17 piger 02/03	17.00-18.30 U 11,12,13 drengene 08/07/06	17.00-18.30 U 11,12,13 drengene 08/07/06	17.00-18.30 U 11 piger 08	17.00-18.30 U11+U12 drengene 08/07	18.00-19.30 U17 drenge 02/03	17.00-18.30 U15 drenge 04/05	17.00-18.30 U15 drenge 04/05		
17.15-18.00 Mini Sidste gang 27/5-2019	18.15-19.45 Dame 1	18.15 – 19.45 U 18 pige 1 + Dame 2		18.30- 20.00 U 17 drenge 03/02	18.30-20 Dame 1 LEDIG	18.30-21.00 Dame 2 + U 19 pige 1	18.30-20.00 Herre 1 + 2	18.30-21.00 U19 drenge 00/01	19.30-22.00 Herre 1 + 2 U 19 drengene	18.30-20.00 U 17 piger 03/02	18.30-20.00 Dame 1 + 2 Evt enkelte U 19		
	19.45-21.30 Herre 1 + 2	19.45 -21.30 U 19 drenge 00/01	19.00-21.00 Dame 3 + U 18 pige hyggehold				20.00-22.00 Dame 4			20.00-22.00 Ledig	20.00-22.00 Ledig – kan ønskes		

TRÆNINGSTIDER pr. hold og årgang - træningstiderne begynder man. 6/5, med mindre der står noget andet :

Tumlinge for de 3 – 5-årige : kl. 16.30 – 17.15 i hal B - mandage d. 6/5, 13/5, 20/5 og 27/5

Mini og turbomini for de 5 – 8 årige : kl. 17.15 – 18.00 i hal B - mandage d. 6/5, 13/5, 20/5 og 27/5

U 9 og U 10 piger – Årgang 2010/09 : Mandage kl. 15.30 – 17 i hal B og onsdage kl. 15.30 – 17 i hal D 2

U 9 og U 10 drenge – Årgang 2010/09 : Tirsdage kl. 15.30 – 17 i hal D 2 og onsdage kl. 15.30 – 17 i hal D 1

U 11 piger – Årgang 2008 : Mandage kl. 15.30 – 16.45 i hal D 1, onsdage kl. 17 – 18.30 i hal D 1

U 11 drenge – Årgang 2008 : Tirsdage kl. 17 – 18.30 i hal D 1 og D 2, onsdage kl. 17 – 18.30 i hal D 2

U 12 og 13 piger – Årgang 2007/06 : Mandage kl. 15.30 – 16.45 i hal D 1 og D 2, Torsdage kl. 15.30 - 17 i hal D 1 – første gang d. 13/5 Kontakt Karina Klarskov okk@os.dk 51233652

U 12 drenge – Årgang 2007 : Tirsdage kl. 17 – 18.30 i hal D 1 og D 2, onsdage kl. 17 – 18.30 i hal D 2 Kontaktperson Lisbeth Klarskov rhsportsudvalg00@gmail.com 30288801

U 13 drenge – Årgang 2006 : Tirsdage kl. 17 – 18.30 i hal D 1 og D 2, torsdage kl. 15.30 – 17 i hal D 2 Kontaktperson Lisbeth Klarskov rhsportsudvalg00@gmail.com 30288801

U 15 piger – Årgang 2004/05 : Tirsdage kl. 17 – 19 i hal C 1 og torsdage kl. 16 – 18 i hal C 2 Kontaktperson Charlie Niehau niehau@privat.dk 25433759

U 15 drenge - Årgang 2004/05 : Mandage kl. 16.45 – 18.15 i hal D 1/D 2, torsdage kl. 17 – 18.30 i hal D 1/D 2 – første gang mandag d. 13/5 Kontakt Karina Klarskov okk@os.dk 51233652

U 17 piger – Årgang 2002/03 : Tirsdage kl. 17 – 18.30 i hal C 2 og torsdage kl. 18.30 – 20 i hal D 1 Kontaktperson Katrine Ohlendorff katrine_ohlendorff@hotmail.com 29438918

U 17 drenge – Årgang 2002/03 : Tirsdage kl. 18.30 – 20 i hal C 2 og torsdage kl. 18 – 19.30 i hal C 2 Kontaktperson Tim Fogh Christensen tifo150681@gmail.com 25701195

U 19 pige 1 – træner i Elitecenter med dame 1.division og 2.division : Mandage kl. 18.15 – 19.45 i hal D 1 og D 2, tirsdage fysisk træning, torsdage kl. 18.30 – 20 i hal D 2

U 19 pige 2 med kvalifikationsholdet : Tirsdage kl. 19 – 21 i hal C 1

U 19 drenge – årgang 2000/01 – i Elitecenter med 1. division og 3. division herrer + U 19 drenge : Mandage kl. 19.45 – 21.30 hal D 1 og D 2, onsdage kl. 18.30-21 i hal D 2 og torsdage kl 19.30 – 21.30 i hal D 2 – Første gang er mandag d. 20/5. U 19 drenge : Kontaktperson Kenneth Olsen 28897525

Dame serie 4 : Onsdage kl. 20 – 22 hal D 1 fra 6/5, Kvalifikationsrækken damer : tirsdage kl. 19 – 21 i hal C 1 OG Herre 3 og 4 : Træner først fra august

