

MIDLERTIDIG TRÆNINGSPLAN, fra 1. september '13

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
	8.00-10.00 <u>ELITE FYS./FALKO</u> MALTE		7.30-9.30 <u>ELITE LEKTION</u> MALTE	
14.30-16 <u>VETERAN</u>		14.30-16 <u>VETERAN</u>	14.30-16 <u>VETERAN</u> ORVAR	14.30-16 <u>VETERAN</u>
15.30-17 <u>B&U DGI</u> MALTE + ass.	16-18.30 <u>B&U</u> MALTE + MARCUS	16-18 <u>B&U</u> MALTE + NICOLAS	16-18 <u>SUBELITE OG ELITE</u> ORVAR samt D/P (tidl. DGI-hold nu i Ryparken) MALTE + MARCUS	16-18 <u>B&U+ELITE</u> MALTE + tbc
17.30-19 INTRO		18-20.30 <u>SUBELITE+ELITE</u> MALTE + tbc	18-21 <u>VOKSNE</u> ORVAR + STEWART	18-19 <u>ELITE FYS.</u> MALTE
19-21 <u>VOKSNE</u> FREDERIK, KIM, MIKE <u>STYRKETRÆNING</u> MALTE	18.30-21 <u>SUBELITE+ELITE</u> MALTE + tbc		19-21 <u>STYRKETRÆNING</u> MALTE	