

ISK Holdplan for sæson 2017-2018:

Rev. 08 af den 03-08-17

Træningstider gældende for perioden 07.08.17 til 02.09.17

Inklusiv  
opvarmning og  
udstrækning

Dag	Holdnr.	Type hold	Bassin	Bane 1-3	Bane 4-6	Tid	Gym.	Vand	Dryland	Træner	Hj.træner	Bemærkninger
2. Tirsdag	MT17	Mini Talent	Stor	Bane 1-3		16.15-17.45		16.30-17.30		Amalie Mejer		Dryland MT flyttet til torsdag
4. Torsdag	MT17	Mini Talent	Stor		Bane 4-6	16.00-18.00		16.15-17.15	17.30-18.00	Amalie Mejer		
1. Mandag	T17	Talent	Stor	Bane 1-3		16.15-18.15		16.30-17.45	17.50-18.15	Amanda Medgaard		
3. Onsdag	T17	Talent	Stor	Bane 1-3		17.00-20.00		18.00-19.45	17.00-17.45	Amanda Medgaard		
4. Torsdag	T17	Talent	Stor	Bane 1-3		16.30-18.15		16.45-18.00		Amanda Medgaard		
1. Mandag	C17	C - Holdet	Stor		Bane 4-6	17.45-19.45		18.00-19.30		Peter Guldborg		
2. Tirsdag	C17	C - Holdet	Stor		Bane 4-6	16.50-19.45		18.00-19.30	16.50-17.45	Peter Guldborg		
3. Onsdag	C17	C - Holdet	Stor		Bane 4-6	17.15-19.45		17.30-19.30		Peter Guldborg		
5. Fredag	C17	C - Holdet	Stor	Bane 1-3		16.15-18.15		16.30-18.00		Peter Guldborg		
6. Lørdag	C17	C - Holdet	Stor	Bane 1-3		08.45-12.00		09.00-11.00	11.00-12.00	Peter Guldborg		
1. Mandag	B17	B - Holdet	Stor		Bane 4-6	15.45-18.15		16.00-18.00		Jeremy Miller		
2. Tirsdag	B17	B - Holdet	Stor	Bane 1-3		16.30-19.45		17.30-19.30	16.30-17.20	Jeremy Miller		
3. Onsdag		Nordre svømmelinje	Stor	Bane 1-3	Bane 4-6	06.00-07.30	06.00-06.15	06.15-07.15		Jeremy Miller		Løsning B
3. Onsdag		Nordre svømmelinje	Stor	Bane 1-3	Bane 4-6	07.30-09.30		07.30-09.30		Jeremy Miller		Løsning A
3. Onsdag	B17	B - Holdet	Stor	Bane 1-3		15.45-18.15		16.00-18.00		Jeremy Miller		
4. Torsdag	B17	B - Holdet	Stor	Bane 1-3	Bane 4-6	06.00-07.30	06.00-06.15	06.15-07.15		Jeremy Miller		
4. Torsdag	B17	B - Holdet	Landtræning			16.30-18.00			16.30-18.00	Jeremy Miller		
5. Fredag		Nordre svømmelinje	Stor (Svømmecentret)	Bane 1-3	Bane 4-6	07.30-09.30		07.30-09.30		Jeremy Miller		I den store hal i svømmecentret
5. Fredag	B17	B - Holdet	Stor		Bane 4-6	16.15-18.15		16.30-18.00		Jeremy Miller		
6. Lørdag	B17	B - Holdet	Stor		Bane 4-6	08.45-12.00		09.00-11.00	11.00-12.00	Jeremy Miller		

Træningstider gældende fra den 04.09.17

Inklusiv  
opvarmning og  
udstrækning

Dag	Holdnr.	Type hold	Bassin	Bane 1-3	Bane 4-6	Tid	Gym.	Vand	Dryland	Træner	Hj.træner	Bemærkninger
2. Tirsdag	MT17	Mini Talent	Stor	Bane 1-3		16.15-17.45		16.30-17.30		Amalie Mejer		Dryland MT flyttet til torsdag
4. Torsdag	MT17	Mini Talent	Stor		Bane 4-6	16.00-18.00		16.15-17.15	17.30-18.00	Amalie Mejer		
1. Mandag	T17	Talent	Stor	Bane 1-3		16.15-18.15		16.30-17.45	17.50-18.15	Amanda Medgaard		
3. Onsdag	T17	Talent	Stor	Bane 1-3		17.00-20.00		18.00-19.45	17.00-17.45	Amanda Medgaard		
4. Torsdag	T17	Talent	Stor	Bane 1-3		18.30-20.15		18.45-20.00		Amanda Medgaard		
1. Mandag	C17	C - Holdet	Stor		Bane 4-6	18.15-20.15		18.30-20.00		Peter Guldborg		
2. Tirsdag	C17	C - Holdet	Stor		Bane 4-6	17.20-20.15		18.30-20.00	17.20-18.15	Peter Guldborg		
3. Onsdag	C17	C - Holdet	Stor		Bane 4-6	17.15-19.45		17.30-19.30		Peter Guldborg		
5. Fredag	C17	C - Holdet	Stor	Bane 1-3		16.15-18.15		16.30-18.00		Peter Guldborg		
6. Lørdag	C17	C - Holdet	Stor	Bane 1-3		08.45-12.00		09.00-11.00	11.00-12.00	Peter Guldborg		
1. Mandag	B17	B - Holdet	Stor	Bane 1-3		17.30-20.00		17.45-19.45		Jeremy Miller		
2. Tirsdag	B17	B - Holdet	Stor	Bane 1-3		16.30-19.45		17.30-19.30	16.30-17.20	Jeremy Miller		
3. Onsdag		Nordre svømmelinje	Stor	Bane 1-3	Bane 4-6	06.00-07.30	06.00-06.15	06.15-07.15		Jeremy Miller		Løsning B
3. Onsdag		Nordre svømmelinje	Stor	Bane 1-3	Bane 4-6	07.30-09.30		07.30-09.30		Jeremy Miller		Løsning A
3. Onsdag	B17	B - Holdet	Stor	Bane 1-3		15.45-18.15		16.00-18.00		Jeremy Miller		
4. Torsdag	B17	B - Holdet	Stor	Bane 1-3	Bane 4-6	06.00-07.30	06.00-06.15	06.15-07.15		Jeremy Miller		
4. Torsdag	B17	B - Holdet	Landtræning			16.30-18.00			16.30-18.00	Jeremy Miller		
5. Fredag		Nordre svømmelinje	Stor (Svømmecentret)	Bane 1-3	Bane 4-6	07.30-09.30		07.30-09.30		Jeremy Miller		I den store hal i svømmecentret
5. Fredag	B17	B - Holdet	Stor		Bane 4-6	16.15-18.15		16.30-18.00		Jeremy Miller		
6. Lørdag	B17	B - Holdet	Stor		Bane 4-6	08.45-12.00		09.00-11.00	11.00-12.00	Jeremy Miller		