

TRÆNINGSGRUPPE 2

JUNI 2011

MANDAG - 30	TIRSDAG - 31	ONSDAG - 01	TORSDAG - 02	FREDAG - 03	LØRDAG - 04	SØNDAG - 05
Træning 19.15 - 20.45 Overkrop + løb + bold Booke tests til dem der mangler	Styrketræning 19.30 - 21.00 Bentræning Booke tests til dem der mangler	Træning 19.30 - 20.45 Idrætshal 2 er optaget Løb + bold ude	Styrketræning 13.00 - 14.30 Ingen mulighed for parkering <i>Eventyrløbet</i>	Træning 15.00 - 16.30 Boldspil indendørs?	Selvtræning helst før middag styrke er optaget fra 13.30 <i>Fystest for landshold U17 og U18 i Odense</i>	FRI
MANDAG - 06	TIRSDAG - 07	ONSDAG - 08	TORSDAG - 09	FREDAG - 10	LØRDAG - 11	SØNDAG - 12
Træning 19.15 - 20.45	Styrketræning 18.15 - 19.45 Bentræning Ekstraordinær general forsamling 17.00 - ???	Træning 17.30 - 19.15 Boldspil indendørs	Styrketræning 19.30 - 20.45 Helkropsprogram	Træning 16.30 - 17.45	Styrketræning Selvtræning Overkrop <i>Pinse</i>	FRI <i>Pinse</i>
MANDAG - 13	TIRSDAG - 14	ONSDAG - 15	TORSDAG - 16	FREDAG - 17	LØRDAG - 18	SØNDAG - 19
Træning 16.30 - 18.00 Bentræning Udendørs + styrke <i>Pinse</i>	Styrketræning 18.15 - 19.45 Overkrop + udendørs	Træning 18.00 - 19.30 Boldspil indendørs	Styrketræning 19.15 - 20.30 Helkropsprogram	FRI	Træning 11.00 - 12.30 Overkrop	FRI
MANDAG - 20	TIRSDAG - 21	ONSDAG - 22	TORSDAG - 23	FREDAG - 24	LØRDAG - 25	SØNDAG - 26
Træning 19.15 - 20.45 Udendørs	Styrketræning 17.30 - 19.00 Bentræning Vi begynder udendørs	Træning 17.30 - 19.15 Boldspil indendørs	Styrketræning 16.00 - 17.30 Helkropsprogram Skt Hans aften	Selvtræning Overkrop inden 16.30 eller efter 18.00	FRI	Træning 10.00 - 12.00 Boldspil ude eller inde
MANDAG - 27	TIRSDAG - 28	ONSDAG - 29	TORSDAG - 30	FREDAG - 01	LØRDAG - 02	SØNDAG - 03
Testdag 3 19.15 - 20.45 Vi hører fra dem der vil teste på andre tider	Testdag 3 Vi hører fra dem der vil teste på andre tider	Træning 17.30 - 19.15 Boldspil indendørs	Træning 19.15 - 20.45 Styrketræning Bentræning	Træning 16.00 - 17.30 Overkrop + ude	Selvtræning	FRI Vi ses senere på sommeren. Forhåbentlig træning i uge 30