TRÆNINGSPLAN VÆRLØSE BADMINTON 2018-2019

HAL 2 (Bane 1 - 7)

	MA	TI	O	TO	FRE		LØ	SØ
15.00						8.00		
15.30			Bobbeltræning kl. 15.45 - 17.00 U1 U1	Talent 15.30 - 17.15 MA U1	Talent 15.30 - 17.00 MD (MA hver 2. gang fra 16.15)	9.00	Miniton (3-6 år) Kl 9.45-10.45 U1 x 2	Holdkampe, Turneringer m.m. 9.00 - 18.00
16.00		Talent+Elite 16.00 - 17.45 MA MD U1				10.00	Basistr. m/forældre Kl 10.45-11.45: U1 x 2	
16.30	Senior T1 kl. 16.15 - 18.00 TB MA (Fra 17.15)					11.00		
17.00			Fællestr. U15/U17/U19 17.00 - 18.30 U1 U1		Elite kl. 17.00 - 18.30 (+ udvalgte T2'ere)	12-18.	Holdkampe, Turneringer m.m. 12.00 - 18.00	
17.30				Senior T2 17.15 - 19.00				
18-00	Senior T2 18.00 - 19.45	Senior T1+T2 17.45 - 20.15		(+ bedste/ældste Elite) MA	MD MA (hver 2. gang)	18-00		Motionist Fællesspil 18.00 - 19.30 MT MT
18.30	(+ bedste/ældste Elite)	(+ bedste T2'ere)	Veteran træning 18.30 - 20.00		Div. træninger/ arrangementer 18.30 - 19.30	18.30		
19.00	MA (1 time) U1	TB MA TH		Senior T1 19.00 - 21.00 MA		19.00		
19.30						19.30		
20.00	Veteran træning 20.00 - 21.30		Motionist Fællesspil 20.00 - 21.30 MT MT			20.00		
20.30		Banetider				20.30		
21.00				Banetider		21.00		
21.30						21.30		

Basistræning
Fællestræning
Talenttræning
Elite 2
Elite 1

Senior T2
Senior T1

MA: Mikkel Assing
MD: Morten Dannerfjord
MR: Michael Rasmussen

U1: USU træner niv.1
U2: USU træner niv.2
U3: USU hjælpetr. u/18

TB: Tanja Berg
MA: Mikkel Assing
TH: Tinna Helgadottir
ML: Martin Lundgaard

MT: Mot+Vet træner

HAL 3 (Bane 8 - 14)

	MA	TI	O	TO	FRE		LØ	SØ
15.00						8.00	8.00 - 10.00 Banetider	8.00 - 10.00 Banetider
15.30	Bobbeltræning kl. 15.15 - 16.30 MA U1	Basistr. U9/U11 kl. 15.15 - 16.15 MA U1+U3+U3	Basistr. U9/U11 kl. 15.15 - 16.15 MA U1 (evt. MR) +U3+U3		Basistr. U9/U11 kl. 15.15 - 16.15 MA U1+U3+U3	9.00		
16.00				Basistræning U13/U15 15.45 - 17.00		10.00	Basistr. m/forældre Kl 10.45-11.45: U1 x 2	Senior T1 Elite kl. 10.00 - 12.00 TB MA/S2
16.30	Fællestr. U15/U17/U19 kl. 16.30 - 18.00 U1 U2	Basistræning U13/U15 16.30-17.45 U1 U2	Elite kl. 16.15 - 18.00 MA U1 (evt. MR)	U1 U2	Senior T1 Elite kl. 16.15 - 18.00 TB ML /TH / MA (i alt 2-3 trænere)	11.00		
17.00						12-18.	Holdkampe, Turneringer m.m. 12.00 - 18.00	Holdkampe, Turneringer m.m.
17.30				Senior T3 17.00 - 18.30				
18.00	T3 / Vet 2 18.00 - 20.00 MT	Senior T1+T2 17.45 - 20.15	Banetider	U1	Div. træninger/ arrangementer 18.00 - 19.30	18-00		Motionist Fællesspil 18.00 - 19.30
18.30		(+ bedste T2'ere)		Banetider		18.30		
19.00	#VÆRDI!	TB MA TH	Banetider			19.00		
19.30				Banetider		19.30		
20.00	Banetider	Banetider	Motionist Fællesspil 20.00 - 21.30			20.00		
20.30				Banetider		20.30		
21.00	Banetider	Banetider				21.00		
21.30			MT MT			21.30		