

16-aug Fredag	Hal 1	16-aug Fredag	hal 2	Off ice
16:00	17:15 U11 hal 1-omk 2	15:00	17:30 HSK hal 2.omkl 2	U9/U13
17:30	18:45 U13 hal 1- omk 5	17:45	18:45 U9 hal 2-omk 1	U11/U15/Dame 1
19:00	20:15 Damer 1 hal 1-omk 3	19:00	20:15 U15 hal 1-omk 6	1.div/ U 20 U17
20:30	21:45 1. div	20:30	21:45 U20/U17 hal 2.omkl 1	
17-aug Lørdag	Hal 1	17-aug Lørdag	hal 2	Off ice
07:00	07:45 Åben tekniktræning / Morgenmad	07:00	07:45	
08:00	09:00 U11 hal 1-omk 1	08:00	09:00 U9 hal 2-omk 1	U13/U15
09:15	10:15 U15 hal 1-omk 6	09:15	10:15 U13 hal hal 2.omkl 2	U20-17/ Dame2/u15/13
10:30	11:30 U20/U17 1- omk 5	10:30	11:30 Dame 2 hal 1 omkl 3	U9/U11
11:45	12:45 U11 hal 1-omk 1	11:45	12:45 U9 hal 2-omk 1	U13/U15
13:00	14:00 U15 hal 1-omk 6	13:00	14:00 U13 hal hal 2.omkl 2	U20-17/ Dame1
14:15	15:15 U20/U17 1- omk 5	14:15	15:15 Damer 1 hal 1 omkl 3	
15:30	18:00 1. div Tr. Kamp vs Rødovre (hal 1 omkl 3	15:30	18:00 CUP intern kamp	U9/U11/U13/U15
	18:30 AFTENSMAD FÆLLES		18:30 AFTENSMAD FÆLLES	
18-aug Søndag	Hal 1	18-aug Søndag	hal 2	Off ice
07:00	07:45 Åben tekniktræning / Morgenmad	07:00	07:45	U9
08:00	09:00 U11 hal 1-omk 1	08:00	09:00 U9 hal 2-omk 1	U13/U15
09:15	10:15 U15 hal 1-omk 6	09:15	10:15 U13 hal 1- omk 5	U11/ U20-17/ Dame1
10:30	11:30 U20/U17. hal1 2+4. hurtig omklædning	10:30	11:30 Damer 1 hal 1 omk 3	
11:45	12:45 1.div	11:45	12:45 DIU u18 (hal 2.omk 2)	U9
13:00	14:00 U7. hal1 2+4	13:00	14:00 U9 hal 2-omk 1	U11/U15
14:15	15:15 U15 hal 1-omk 6	14:15	15:15 U11 hal 1-omk 1	Dame 1/U13

15:30 16:30 Damer 1. hal 1 omk 3
16:45 18:00 Dame 2 hal1 2+4

15:30 16:30 U13 hal 1- omk 5 Dame 2
16:45 18:00 DIU u18 (hal 2.omk 2)

HUSK
Skøjtebeskyttere
Drikkedunk

TEMA
Opvarmningsrutiner
Mobilitetsøvelser