

TRÆNINGSPLAN 2026 H2 — ØSK Skøjteklubben

Dag	IS-TRÆNING (Store Is)			TILKØB (valgfrit)		OFF-IS TRÆNING		LILLE IS			
	Tid	Hold 1	Hold 2	Hold 3	Tilkøb Hold 1	Tilkøb Hold 2	Tid	Hold / Note	Tid	Hold 1	Hold 2
<b>MANDAG</b>											
	15:00-15:45	T4L	T4M	Free C	—	—	16:00-16:45	T4M + Free C off-ice (Multisal)	15:45-16:30	skating school	skating school
							16:00-16:45	T4L off-ice (Multisal)			
	15:45-16:30	T1L	T2L	T3L	—	—	16:45-17:30	T1L, T2L, T3L off-ice (Multisal)			
	<i>Iskørsel 16:30-16:45</i>										
	16:45-17:30	B2B	B2C		A1,2	—	17:45-18:30	B2B + B2C off-ice (Dansesal)			
	17:30-18:15	A1 + A2		B1	—	—	18:30-19:00	A1, A2, B1, B1C off-ice (Multisal)			
	<i>Iskørsel 18:15-18:30</i>										
	18:30-19:15	T4S	Free B	Teens	—	—	19:30-20:15	T4S + Free B off-ice (Multisal)			
	19:15-20:00	A1 + A2		B1	—	—					
	20:00-20:45	Free A	B2A	Adults (Voksen)	—	—					
<b>TIRSDAG</b>											
	15:00-16:00	B2B	B2C	Free C	B1C	—	16:15-17:00	B2B + B2C + Free C off-ice			
<b>ONSDAG</b>											
	06:00-07:00	A1 + A2		B1	B2B	B2C					
	15:00-15:45	T4L	T4M	Free C	—	—	16:00-16:45	T4M off-ice (Multisal)	15:45-16:30	skating school	skating school
							16:00-16:45	T4L off-ice (Multisal)			
	15:45-16:30	T1L	T2L	T3L	—	—					
	<i>Iskørsel 16:30-16:45</i>										
	16:45-17:30	T1S	T2S	T3S	—	—	17:45-18:30	T1S/T2S/T3S off-ice (Multisal)			
	17:30-18:15	B2B	B2C	—	A1,2	—	18:30-19:15	B2B + B2C off-ice (Danssal)			
	<i>Iskørsel 18:15-18:30</i>										
	18:30-19:15	T4S	Free B	—	—	—	18:15-19:00	A1, A2, B1, B1C (Multisal)			
	19:15-20:00	A1 + A2		B1	—	—	19:30-20:15	T4S + Free B off-ice (Multisal)			
	20:00-20:45	Free A	B2A	Adults (Voksen)	—	—					
<b>TORS DAG</b>											
	15:00-16:00	A1 + A2 + B1		B2B	B2C	—	16:15-17:15	A1/A2/B1/B1C + (B2B+B2C tilkøb) Dansesal			
<b>LØRDAG</b>											
	15:30-16:15	T4S	T4M		—	—			15:30-18:45	All	—
	16:15-17:00	T3S	Free B		—	—					
	<i>Iskørsel 17:00-17:15</i>										
	17:15-18:00	T1S	T2S	—	—	—					
	18:00-18:45	Teens		Familie Is	—	—					
<b>SØNDAG</b>											
	16:45-17:30	A1 + A2+B1		B2C	B2B	—	16:30-17:15	Free C (Danssal)			
	17:30-18:30	Free C	T4L	—	—	—	17:45-18:30	A1/A2/B1/B1 + (B2B+B2C tilkøb) (Multisal)			
	<i>Iskørsel 18:30-18:45</i>										
	18:45-19:45	A1 + A2		B1	—	B2C					
	19:45-20:30	Free A	B2A	Adults (Voksen)	—	—					

Tilkøb af is tilbydes kun til løbere, der er udvalgt af trænerstaben.  
Disse løbere vil blive informeret direkte af deres træner og modtage et betalingslink i Klubmodul, når det er relevant.