

# Hvidovre IF

(Ansvar Christian, Lotte & Jack)

## Bane 2 (talentafdelingen)

		Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
08.00	08.30		Morgentræning		Morgentræning	
08.30	09.00		1. SEN, U23		1. SEN, U23	
09.00	09.30		samt 19A & 17A		samt 19A & 17A	
16.00	16.30					
16.30	17.00	1. SEN	Specifik	1. SEN	1. SEN	U19A
17.00	17.30		U16A/U17A			
17.30	18.00	Overgang	Overgang			
18.00	18.30					
18.30	19.00	U17A	U19A/U23	U16A/U17A	U19A/U23	U16A/U17A
19.00	19.30		U19A/U23			
19.30	20.00					
20.00	20.30		U23 kampe (starter kl. 19.00)	** OB kampe (starter kl. 19.00)		
20.30	21.00					

\* U23 kampe: 22/4 kl. 15.30, 21/5, kl. 19.00

\*\* OB kampe: 24/4, kl. 19.00, 8/5, kl. 19.00

## Kunst bane 2 (talentafdeling)

		Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
16.00	16.30					
16.30	17.00		U13A		U13A	
17.00	17.30	U13A-U14A	(16:30-17:30) U14A		(16:30-18:00) U15A	U13A (K3)
17.30	18.00	(17:15-18:45)	(17:00-18:00)		(17:00-18:30)	U14A
18.00	18.30	U15A (KUNST 3)	U15A		U14A	U14A
18.30	19.00	(17:15-18:45)	(17:30-19:00)		(17:30-19:00)	(17:30-19:30)
19.00	19.30					
19.30	20.00					
20.00	20.30					
20.30	21.00					

## Bane 4 (børn og ungdom)

		Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
16.00	16.30		Målmandstræning			
16.30	17.00					Skills og Specifik for U10/U11/U12
17.00	17.30	U9/U10/U11/U12 (95)	U13B	U9/U10/U11/U12 (95)	U13B	
17.30	18.00		U14B		U14B	
18.00	18.30					
18.30	19.00		U19B		U18/DS	
19.00	19.30					
19.30	20.00					
20.00	20.30					
20.30	21.00					

## Bane 5 (børn og ungdom)

		Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
16.00	16.30	Målmandstræning		U18/DS (specifik)	U11/U12	
16.30	17.00					
17.00	17.30					
17.30	18.00	U13P/U14P		U13P/U14P	U13P/U14P (specifik)	
18.00	18.30					
18.30	19.00					
19.00	19.30					
19.30	20.00					
20.00	20.30					
20.30	21.00					

## Podebane (mellem bane 2 og 3)

		Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
16.00	16.30					
16.30	17.00					
17.00	17.30					
17.30	18.00	2. SEN/U19B				
18.00	18.30				Piger (målmandstræning)	
18.30	19.00					
19.00	19.30					
19.30	20.00					
20.00	20.30					
20.30	21.00					

**Avedøre Skole**  
(Ansvar Jack & Lotte)

**Bane B & C (11-mands)**

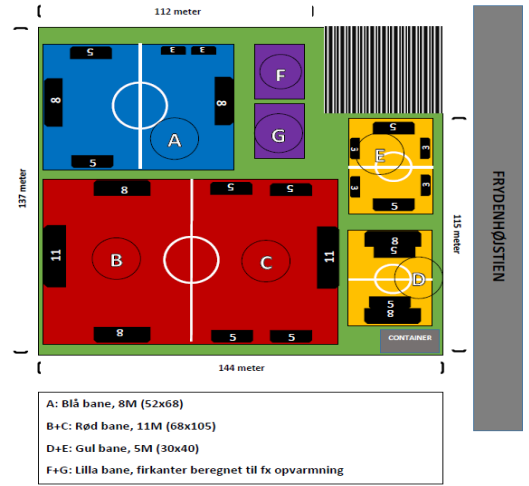
		Mandag		Tirsdag		Onsdag		Torsdag		Fredag	
		B	C	B	C	B	C	B	C	B	C
16.00	16.30										
16.30	17.00										
17.00	17.30										
17.30	18.00	U11/12P				U11/12P					
18.00	18.30										
18.30	19.00										
19.00	19.30										
19.30	20.00							Ege volden			
20.00	20.30										
20.30	21.00										

**Bane A + F og G (8-mands)**

		Mandag		Tirsdag		Onsdag		Torsdag		Fredag	
		A1	A2	A1	A2	A1	A2	A1	A2	A1	A2
16.00	16.30										
16.30	17.00										
17.00	17.30	U10				U10					
17.30	18.00										
18.00	18.30										
18.30	19.00	Herre motion (lige uger)		Herre motion (ulige uger)		Herre motion (lige uger)		Herre motion (ulige uger)			
19.00	19.30	Herre motion (lige uger)		Herre motion (ulige uger)		Herre motion (lige uger)		Herre motion (ulige uger)			
19.30	20.00	Herre motion (lige uger)		Herre motion (ulige uger)		Herre motion (lige uger)		Herre motion (ulige uger)			
20.00	20.30	Herre motion (lige uger)		Herre motion (ulige uger)		Herre motion (lige uger)		Herre motion (ulige uger)			
20.30	21.00	Herre motion (lige uger)		Herre motion (ulige uger)		Herre motion (lige uger)		Herre motion (ulige uger)		Bredalspark. BK	

**Bane D & E (5-mands)**

		Mandag		Tirsdag		Onsdag		Torsdag		Fredag	
		D	E	D	E	D	E	D	E	D	E
16.00	16.30										
16.30	17.00										
17.00	17.30		URP 16.45-17.45			URP 16.45-17.45	URP 16.45-17.45				
17.30	18.00										
18.00	18.30										
18.30	19.00	Fitness 18.00-19.30				Fitness 18.00-19.30					
19.00	19.30	Fitness 18.00-19.30				Fitness 18.00-19.30					
19.30	20.00	Fitness 18.00-19.30				Fitness 18.00-19.30					
20.00	20.30	Fitness 18.00-19.30				Fitness 18.00-19.30					
20.30	21.00	Fitness 18.00-19.30				Fitness 18.00-19.30				Bredalspark. BK	



- A: Blå bane, 8M (52x68)
- B+C: Rød bane, 11M (68x105)
- D+E: Gul bane, 5M (30x40)
- F+G: Lilla bane, firkanter beregnet til fx opvarmning

# Engstrandskolen/Frihedens Idrætscenter

(Ansvar Jack)

## Bane 1 (11-mands)

		Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	
16.00	16.30						
16.30	17.00					FRI	FRI
17.00	17.30			B1978 17.00 - 21.00 (ulig uger) FKI 17.00-21.00 (lige uger)			
17.30	18.00						
18.00	18.30	New City				New City	
18.30	19.00						
19.00	19.30						
19.30	20.00						
20.00	20.30						
20.30	21.00						

Tider fordeles af Jack

# Risbjergskolen

(Ansvar Jack)

## Bane 1 (11-mands)

		Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
16.00	16.30					
16.30	17.00					
17.00	17.30					
17.30	18.00					
18.00	18.30					
18.30	19.00					
19.00	19.30					
19.30	20.00					
20.00	20.30					
20.30	21.00					

## Multibane

		Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
16.00	16.30					
16.30	17.00					
17.00	17.30					
17.30	18.00					
18.00	18.30					
18.30	19.00					
19.00	19.30					
19.30	20.00					
20.00	20.30					
20.30	21.00					

Tider fordeles af Jack