MANDAG

KL	BANE 2	BANE 3	BANE 4	FRIHEDEN Idrætscenter	Bane 5
16:00 16:30	1 SEN	SELV TRÆNING	U10 - U12		
16:30 17:00					
17:00 17:30	U19 A				
17:30 18:00					
18:00 18:30	U17 A	U15 A			
18:30 19:00	U23 A	U16 A			
19:00 19:30					
19:30 20:00	SELV TRÆNING	SELV TRÆNING			

TIRSDAG

KL	BANE 2	BANE 3	BANE 4	FRIHEDEN Idrætscenter	BANE 5
16:00 16:30	SELV TRÆNING	SELV TRÆNING	SELV TRÆNING		U11 specefik
16:30 17:00	HOLDES ÅBEN HVIS 1 SEN ALLIGEVEL TRÆNER PÅ BANE 2	U15 A - U17 A			
17:00 17:30			U16/17	U16 P	
17:30 18:00				U13 - U14 DR	
18:00 18:30	U23 A				
18:30 19:00		U19 A	3 SENIOR	US/DS	
19:00 19:30					
19:30 20:00	SELV TRÆNING	SELV TRÆNING			

ONSDAG

KL	BANE 2	BANE 3	BANE 4	FRIHEDEN Idrætscenter	BANE 5
16:00 16:30	SELV TRÆNING	SELV TRÆNING	U10 - U12		
16:30 17:00					
17:00 17:30	ENTEN 1 SEN/U17 A				
17:30 18:00					
18:00 18:30	U17 A	U16 A			
18:30 19:00		U15 A			
19:00 19:30					
19:30 20:00	SELV TRÆNING	SELV TRÆNING			

TORSDAG

KL	BANE 2	BANE 3	BANE 4	FRIHEDEN Idrætscenter	BANE 5
16:00 16:30	1 SEN	SELV TRÆNING	SELV TRÆNING		Hvidovre/FCK træning
16:30 17:00		SELV TRÆNING			
17:00 17:30					
17:30 18:00			U16/17	U16 P	
18:00 18:30	U23 A	U19 A		U13 - U14 DR	
18:30 19:00					
19:00 19:30			3 SENIOR	US/DS	
19:30 20:00	SELV TRÆNING	SELV TRÆNING			

FREDAG

KL	BANE 2	BANE 3	BANE 4	FRIHEDEN Idrætscenter	BANE 5
14:45 15:30		SELV TRÆNING	SKILLS U13 - U16		
15:30 16:00					
16:00 16:30	1 SEN		SKILLS U10 - 12		
16:30 17:00		U17 A			
17:00 17:30	U23				
17:30 18:00			U15 A		
18:00 18:30		U16A			
18:30 19:00	U19 A				
19:00 19:30					
19:30 20:00					

MANDAG

KL	KUNST BANE 1	KUNST BANE 2	KUNST BANE 3	
16:00 16:30				
16:30 17:00		U14 A	U13 A	
17:00 17:30				
17:30 18:00				
18:00 18:30				
18:30 19:00				
19:00 19:30			HERRE MOTION	
19:30 20:00				
20:00 20:30				
20:30 21:00				

TIRSDAG

KL	KUNST BANE 1	KUNST BANE 2	KUNST BANE 3	
16:00 16:30			U12 - U13 - U14 A FYSISK TRÆNING	
16:30 17:00				
17:00 17:30		U15 DR		
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				

ONSDAG

KL	KUNST BANE 1	KUNST BANE 2	KUNST BANE 3	
16:00 16:30				
16:30 17:00		U14 A		
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				

TORSDAG

KL	KUNST BANE 1	KUNST BANE 2	KUNST BANE 3	
16:00 16:30				
16:30 17:00			U13 A	
17:00 17:30		U15 DR		
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				

FREDAG

KL	KUNST BANE 1	KUNST BANE 2	KUNST BANE 3	
16:00 16:30			Specifik træning U11 - U16 DRENGE OG PIGER	
16:30 17:00				
17:00 17:30		U13 A - 14 A		
17:30 18:00				
18:00 18:30				
18:30 19:00				
20:30 21:00				