

KL		MANDAG					KL		MANDAG								
		BANE 2	BANE 3	BANE 4	FRIHEDEN Idrætscenter	Bane 5			KUNST BANE 1	KUNST BANE 2	KUNST BANE 3						
16:00	16:30	1 SEN	SELV TRÆNING		U10 - U12	FRIHEDEN Idrætscenter	Bane 5	16:00	16:30								
16:30	17:00		U19 A	U13 A				U14 A									
17:00	17:30	U23 A	U17 A	U16 A				U15 A	17:30					18:00	U16 DR		
17:30	18:00								18:00					18:30			
18:00	18:30								18:30					19:00			
18:30	19:00	19:00	19:30	HERRE MOTION													
19:00	19:30	19:30	20:00														
19:30	20:00	SELV TRÆNING		SELV TRÆNING		20:00	20:30	20:00	20:30	20:30	21:00						
KL		TIRSDAG					KL		TIRSDAG								
		BANE 2	BANE 3	BANE 4	FRIHEDEN Idrætscenter	BANE 5			KUNST BANE 1	KUNST BANE 2	KUNST BANE 3						
16:00	16:30	1 SENIOR	SELV TRÆNING		U13 A	U13 DR	U11 specifik	16:00	16:30								
16:30	17:00		U23 A	U19 A	U16/17	U16 P		U14 - U15 DR									
17:00	17:30	U17 A	U15 A - U16 A	3 SENIOR					US/DS					17:30	18:00		
17:30	18:00				18:00	18:30											
18:00	18:30			SELV TRÆNING		SELV TRÆNING		18:30	19:00								
18:30	19:00	U17 A	U16 A	U15 A	U10 - U12	FRIHEDEN Idrætscenter		Bane 5	19:00					19:30	U16 DR		
19:00	19:30						19:30		20:00								
19:30	20:00	SELV TRÆNING		SELV TRÆNING		20:00	20:30	20:30	21:00								
KL		ONSDAG					KL		ONSDAG								
		BANE 2	BANE 3	BANE 4	FRIHEDEN Idrætscenter	BANE 5			KUNST BANE 1	KUNST BANE 2	KUNST BANE 3						
16:00	16:30	SELV TRÆNING		U10 - U12	FRIHEDEN Idrætscenter	BANE 5	16:00	16:30									
16:30	17:00	ENTEN 1 SEN/U17 A	U14 A														
17:00	17:30		U17 A				U16 A	U15 A									
17:30	18:00												18:00	18:30			
18:00	18:30	SELV TRÆNING					SELV TRÆNING						18:30	19:00			
18:30	19:00	U17 A	U16 A				U15 A	U10 - U12					FRIHEDEN Idrætscenter	BANE 5	19:00	19:30	U16 DR
19:00	19:30			19:30	20:00												
19:30	20:00	SELV TRÆNING		SELV TRÆNING		20:00	20:30	20:30	21:00								
KL		TORSDAG					KL		TORSDAG								
		BANE 2	BANE 3	BANE 4	FRIHEDEN Idrætscenter	BANE 5			KUNST BANE 1	KUNST BANE 2	KUNST BANE 3						
16:00	16:30	1 SEN	SELV TRÆNING		Hvidovre/FCK træning	U13 DR	U11 Specifik	16:00	16:30								
16:30	17:00		U14 A	U13 A	U16/17	U16 P		U14 - U15 DR									
17:00	17:30	U23 A	U19 A	3 SENIOR					US/DS					17:30	18:00		
17:30	18:00				18:00	18:30											
18:00	18:30			SELV TRÆNING		SELV TRÆNING		18:30	19:00								
18:30	19:00	U23 A	U19 A	U10 - U12	FRIHEDEN Idrætscenter	BANE 5		19:00	19:30					U16 DR			
19:00	19:30						19:30	20:00									
19:30	20:00	SELV TRÆNING		SELV TRÆNING		20:00	20:30	20:30	21:00								
KL		FREDAG					KL		FREDAG								
		BANE 2	BANE 3	BANE 4	FRIHEDEN Idrætscenter	BANE 5			KUNST BANE 1	KUNST BANE 2	KUNST BANE 3						
14:45	15:30	1 SEN	SELV TRÆNING		SKILLS U8 - U10	U12 Specifik	U11 Specifik	14:45	15:30								
15:30	16:00		U13 A	U14 A													
16:00	16:30	U23	U17 A	U16 A				U15 A - U16 A - U17 A	16:30					17:00			
16:30	17:00								17:00					17:30			
17:00	17:30								17:30					18:00			
17:30	18:00	SELV TRÆNING		SELV TRÆNING				18:00	18:30								
18:00	18:30	U19 A	U16 A	U15 A	U10 - U12	FRIHEDEN Idrætscenter	BANE 5	18:30	19:00	U16 DR							
18:30	19:00							19:00	19:30								
19:00	19:30	19:30	20:00	Specifik træning U11 - U16 DRENDE OG PIGER													
19:30	20:00	SELV TRÆNING			SELV TRÆNING		20:00	20:30	20:30					21:00			