

Østre Alle		AS1		AS2		AS3		T1	T2	Ungdom	Masters
17.10.22	Mandag	træningslejr	træningslejr	7.00-9.00	14.00-16.00		18.00-19.30				
18.10.22	Tirsdag	træningslejr	træningslejr	8.00-10.00		10.00-12.00		13.30-15.00	13.30-15.00	12.00-13.30	19.00-20.30
19.10.22	Onsdag	træningslejr	træningslejr	9.00-11.00	17.00-19.00		13.00-15.00	11.00-13.00	**		
20.10.22	Torsdag	træningslejr		8.00-10.00		10.00-12.00				12.00-14.00	18.00-20.00
21.10.22	Fredag	8.00-10.00	15.30-17.30	6.00-8.00	13.30-15.30		17.30-19.00	12.00-13.30	12.00-13.30		
22.10.22	Lørdag	Fri-weekend		8.00-10.00		10.00-12.00					6.30-8.00
23.10.22	Søndag										

Sofiendal		AS1		AS2		AS3		T1	T2	Ungdom	Masters
23.12.22	Fredag	fri	fri	fri	fri	10.00-12.00		Fri	Fri		
24.12.22	Lørdag										
25.12.22	Søndag										
26.12.22	Mandag	styrke	11.00-13.00	7.00-9.00		DAM med AS2					
27.12.22	Tirsdag	9.00-11.00	styrke	7.00-9.00	16.00-18.00		14.00-16.00				18.00-20.00
28.12.22	Onsdag	styrke	11.00-13.00	9.00-11.00		13.00-15.00		17.00-18.30	17.00-18.30	18.30-20.00	
29.12.22	Torsdag	9.00-11.00	styrke	7.00-9.00	16.00-18.00		14.00-16.00				18.00-20.00
30.12.22	Fredag	13.00-15.00		11.00-13.00		9.00-11.00					
31.12.22	Lørdag	8.00-10.00		8.00-10.00		10.00-12.00					
01.01.23	Søndag										
02.01.23	Mandag	8.00-10.00		10.00-12.00							
03.01.23	Tirsdag	normal træning for alle hold igen									