

SÆR-TRÆNINGSPLAN VINTER 2025-26

Gælder fra uge 43 2025 til uge 49 2025

MANDAG	K1 (Skaterparken)	K2 (Amerikansk fodbold)	K5 (Jægersborg Boldklub)	Bane 4 Bandebane 1903	Styrkerum 1903
Kl. 15.30-16.00		U15 D			
Kl. 16.00-16.30		U15 D		U10 D	
Kl. 16.30-17.00		U15 D		U10 D	
Kl. 17.00-17.30				U10 D	U19 P
Kl. 17.30-18.00				U10 D	U19 P
Kl. 18.00-18.30				U19 P	U16-1 D
Kl. 18.30-19.00		U13 D U12/U13 P+U16 P		U19 P	U16-1 D
Kl. 19.00-19.30		U13 D U12/U13 P+U16 P		5. SEN	
Kl. 19.30-20.00		U13 D U12/U13 P+U16 P		5. SEN	
Kl. 20.00-20.30				5. SEN	
Kl. 20.30-21.00				M32+	
Kl. 21.00-21.30				M32+	

TIRSDAG	K1 (Skaterparken)	K2 (Amerikansk fodbold)	K5 (Jægersborg Boldklub)	Bane 4 Bandebane 1903	Styrkerum 1903
Kl. 15.30-16.00		U12+U14 D			U15 D
Kl. 16.00-16.30		U12+U14 D		U8 D	U15 D
Kl. 16.30-17.00		U12+U14 D		U8 D	U15 D
Kl. 17.00-17.30		U12+U14 D		U8 D	U19-2 D
Kl. 17.30-18.00				U8 D	U19-2 D
Kl. 18.00-18.30				U11 D	1/2. SEN
Kl. 18.30-19.00				U11 D	1/2. SEN
Kl. 19.00-19.30				U11 D	1/2. SEN
Kl. 19.30-20.00				U11 D	
Kl. 20.00-20.30		7. SEN+M60+ M40+ 9. SEN		13. SEN	
Kl. 20.30-21.00		7. SEN+M60+ M40+ 9. SEN		13. SEN	
Kl. 21.00-21.30		7. SEN+M60+ M40+ 9. SEN		13. SEN	

ONSDAG	K1 (Skaterparken)	K2 (Amerikansk fodbold)	K5 (Jægersborg Boldklub)	Bane 4 Bandebane 1903	Styrkerum 1903
Kl. 15.30-16.00	U16 P (halv bane)				
Kl. 16.00-16.30	U16 P (halv bane)			U8/U9 P	
Kl. 16.30-17.00	U16 P (halv bane)			U8/U9 P	
Kl. 17.00-17.30				U8/U9 P	
Kl. 17.30-18.00	U19 P (halv bane)			U8/U9 P	
Kl. 18.00-18.30	U19 P (halv bane)			U10/U11 P	
Kl. 18.30-19.00				U10/U11 P	
Kl. 19.00-19.30				U10/U11 P	
Kl. 19.30-20.00				3. SEN	
Kl. 20.00-20.30		U16 D		3. SEN	
Kl. 20.30-21.00		U16 D		3. SEN	
Kl. 21.00-21.30		U16 D			

TORS DAG	K1 (Skaterparken)	K2 (Amerikansk fodbold)	K5 (Jægersborg Boldklub)	Bane 4 Bandebane 1903	Styrkerum 1903
Kl. 15.30-16.00					
Kl. 16.00-16.30				U9 D	
Kl. 16.30-17.00				U9 D	
Kl. 17.00-17.30				U9 D	
Kl. 17.30-18.00				U9 D	
Kl. 18.00-18.30				U17-2 D	1/2. SEN
Kl. 18.30-19.00				U17-2 D	1/2. SEN
Kl. 19.00-19.30				U17-2 D	1/2. SEN
Kl. 19.30-20.00				4. SEN	
Kl. 20.00-20.30	1/2. SEN + U17-1 D	U19 D		4. SEN	
Kl. 20.30-21.00	1/2. SEN + U17-1 D	U19 D		4. SEN	
Kl. 21.00-21.30	1/2. SEN + U17-1 D	U19 D			

FREDAG	K1 (Skaterparken)	K2 (Amerikansk fodbold)	K5 (Jægersborg Boldklub)	Bane 4 Bandebane 1903	Styrkerum 1903
Kl. 15.30-16.00		U14-2 D (halv bane)	U12D		
Kl. 16.00-16.30		U14-2 D (halv bane)	U12D	U12/U13 P	
Kl. 16.30-17.00		U14-2 D (halv bane)	U12D	U12/U13 P	
Kl. 17.00-17.30		U13 D (halv bane)	U16-1/2 D+U19-1 D	U12/U13 P	
Kl. 17.30-18.00		U13 D (hel bane)	U16-1/2 D+U19-1 D	U12/U13 P	
Kl. 18.00-18.30		U13 D (hel bane)	U16-1/2 D+U19-1 D		

LØRDAG	Bane 3 (11M græs B1903)	Bane 7 (7M græs B1903)	Bane 4 (Stor bane B1903)	Dyssegårdsskolen indendørs	
Kl. 9.00-10.30	U6 D+U6/U7 P +U8/U9 P	U5 MIX	B&B 2023	9.00-9.40	B&B 2023
Kl. 10.30-12.00	U7 D	U10/U11 P	B&B 2022-1	9.50-10.35	B&B 2022-1
Kl. 12.00-13.30			B&B 2022-2	10.40-11.25	B&B 2022-2
Kl. 13.45-?			U5 MIX	11.30-12.30	U5 MIX

SØNDAG	Bane 3 (11M græs B1903)	Bane 7 (7M græs B1903)	Bane 4 (Stor bane B1903)		
Kl. 16.00-18.00			7. SEN		