

2016					
FREDAG					
TRÆNER					
14.30	Bane 1	Bane 2	Bane 3	Bane 4	Bane 5
15.30					
15.30-			TRÆNER:EINAR		
16.30			Jacob Schwarz		
			Julian Valdman		
			Sofie V Nielsen		
16.30-	TRÆNER:NIKITA		TRÆNER:EINAR		TRÆNER:JONAS
17.30	Christine V Nielsen		Kristoffer K Larsen		Karoline Joensen
	Alexander Krogdahl		Alexander K Larsen		Trine Bjergbakke
			Nikolaj Bendtsen		Dina K S Hjortshøj
			Emil Højberg		Sif Frees
			Carl Emil Rosenmeier		
Fysisk					
træning					
Senior-	17.30 - 19.30				
træning	4 BANER				