

HS Elite (senior)	Tid	Antal baner	Landtræning	Vandtræning	Hal	Træner
Mandag morgen*	07.00-09.15		07.00-07.40	07.40-09.15	Forum	KD
Mandag aften	15.30-18.30	4 KB	17.30-18.30 (Styrke)	15.30-17.30	Forum	KD
Tirsdag morgen	05.45-07.30	3 KB	05.45-06.00	06.00-07.30	Forum	KD
Tirsdag aften	Fri					
Onsdag morgen*	07.00-09.15		07.00-07.40	07.40-09.15	Forum	KD
Onsdag aften	17.30-18.30		17.30-18.30 (Styrke)			
Onsdag aften	18.30-20.30	3 LB	18.30-19.00	19.00-20.30	Vejle	KD
Torsdag morgen	Fri					
Torsdag aften	Fri					
Fredag morgen	05.45-07.30	3 KB	05.45-06.00	06.00-07.30	Forum	KD
Fredag aften	15.00-18.00	4 KB	15.00-16.00 (Kampsport)	16.00-18.00	Forum	KD
Lørdag morgen	06.00-09.15	4 KB	08.00-09.15 (Styrke)	06.00-08.00	Forum	KD
Lørdag aften	Fri					
Søndag morgen	Fri					
Søndag aften	Fri					

*Træning for Sportscollege

HS1 (junior)	Tid	Antal baner	Landtræning	Vandtræning	Hal	Træner
Mandag morgen*	07.00-09.15		07.00-07.40	07.40-09.15	Forum	TAK
Mandag aften	16.05-19.00	4 KB	16.05-17.10 (Styrke)	17.30-19.00	Forum	TAK
Tirsdag morgen	Fri					
Tirsdag aften	Fri					
Onsdag morgen*	07.00-09.15		07.00-07.40	07.40-09.15	Forum	TAK
Onsdag aften	17.30-18.30		17.30-18.30 (Styrke)			TAK
Onsdag aften	18.30-20.30	3 LB	18.30-19.00	19.00-20.30	Vejle	TAK
Torsdag morgen	Fri					
Torsdag aften	15.30-18.00	4 KB	15.30-16.00	16.00-18.00	Forum	TAK
Fredag morgen	05.45-07.30	3 KB	05.45-06.00	06.00-07.30	Forum	TAK
Fredag aften	Fri					
Lørdag morgen	06.00-09.15	4 KB	08.00-09.15 (Styrke)	06.00-08.00	Forum	TAK
Lørdag aften	Fri					
Søndag morgen	Fri					
Søndag aften	Fri					

*Træning for Sportscollege/Talentidrætsklasserne

HS Sprint (senior-junior)	Tid	Antal baner	Landtræning	Vandtræning	Hal	Træner
Mandag	19.00-20.00	4 KB	Ingen	19.00-20.00	Bankager	BL
Tirsdag	Fri					
Onsdag	19.00-21.30	8 KB	19.00-20.00 (Styrke)	20.00-21.30	Forum	BL
Torsdag	Fri					
Fredag	05.45-07.30	2 KB	05.45-06.00	06.00-07.30	Forum	KD
Lørdag	Fri					
Søndag	Fri					

HS Junior Sprint (Børn og årgang)	Tid	Antal baner	Landtræning	Vandtræning	Hal	Træner
Mandag	18.00-19.00	4 KB	Ingen	18.00-19.00	Bankager	BL
Tirsdag	Fri					
Onsdag	20.00-21.30	8 KB	20.00-20.30	20.30-21.30	Forum	BL
Torsdag	Fri					
Fredag	Fri					
Lørdag	Fri					
Søndag	Fri					

Årgang A (årgang)	Tid	Antal baner	Landtræning	Vandtræning	Hal	Træner
Mandag morgen	5.45-7.30	3 KB	07.15-07.30	05.45-07.15	Forum	ABN+TAK
Mandag morgen*	07.00-09.15		07.00-07.40	07.40-09.15	Forum	TAK+KD
Mandag aften	Fri					
Tirsdag morgen	Fri					
Tirsdag aften	Fri					
Onsdag morgen*	07.00-09.15		07.00-07.40	07.40-09.15	Forum	TAK+KD
Onsdag aften	17.30-19.00	3 LB	17.30-18.00	18.00-19.00	Vejle	ABN+KD
Torsdag morgen	Fri					
Torsdag aften	16.00-17.00		16.00-17.00	Ingen	Kampsport	ABN+KGS
Fredag morgen	Fri					
Fredag aften	18.30-20.00	4 KB	18.30-19.00	19.00-20.00	Forum	ABN+PZO
Lørdag morgen	07.30-10.00	3 KB	07.30-08.00	08.00-10.00	Forum	ABN+KGS
Lørdag aften	Fri					
Søndag morgen	Fri					
Søndag aften	15.30-18.00	4 KB	15.30-16.00	16.00-18.00	Forum	ABN+PZO

*Træning for Talentidrætsklasserne

Årgang B (årgang og børn)	Tid	Antal baner	Landtræning	Vandtræning	Hal	Træner
Mandag	Fri					
Tirsdag	16.30-19.00	4 KB	16.30-17.00	17.00-19.00	Forum	KGS+ABN
Onsdag	17.30-19.30	4	17.30-18.00	18.00-19.30	Bankager	KGS
Torsdag	Fri					
Fredag	18.30-20.00	4 KB	18.30-19.00	19.00-20.00	Forum	KGS+AEG
Lørdag	Fri					
Søndag	16.15-18.15	4 KB	Ingen	16.15-18.15	Forum	KGS

Årgang C – Dreng (børn)	Tid	Antal baner	Landtræning	Vandtræning	Hal	Træner
Mandag	Fri					
Tirsdag						
Onsdag	16.00-17.30	4 KB	17.00-17.30	16.00-17.00	Forum	SKH
Torsdag	Fri					
Fredag	17.30-19.00	4 KB	17.30-18.00	18.00-19.00	Forum	SKH+AEG
Lørdag*	09.00-10.00		09.00-10.00	Ingen	Kampsport	SKH+CEG+AEG
Søndag	Fri					

*Gymnastik træning

Årgang C – Piger (børn)	Tid	Antal baner	Landtræning	Vandtræning	Hal	Træner
Mandag	Fri					
Tirsdag						
Onsdag	16.30-18.00	4 KB	16.30-17.00	17.00-18.00	Forum	CEG
Torsdag	Fri					
Fredag	17.30-19.00	4 KB	17.30-18.00	18.00-19.00	Forum	CEG+AEG
Lørdag*	09.00-10.00		09.00-10.00	Ingen	Kampsport	SKH+CEG+AEG
Søndag	Fri					

*Gymnastik træning

Trænere

Kirsten Detlef	KD
Tais Ankjær Kristensen	TAK
Amalie Bach Nielsen	ABN
Krestian Gelmark-Sørensen	KGS
Andreas Egemose Gregersen	AEG
Patrick Zakaryan Olsen	PZO
Simon Kruse Holm	SKH
Cecilie Egemose Gregersen	CEG
Brian Lagoni	BL
Rune Friis Petersen	RFP