

Træningsplan 2023/24 Vinter

Gældende for 14/10 2023 til 31/3 2024

Versio 1

		Bane 4A	Bane 4B	Bane 5AB (Kunst)	Bane 5CD (Kunst)	Spektrum Odder Hal 2	Spektrum Odder Multihaller
		1 x 8M	1 x 8M	1 x 8M/ 2 x 5M	1 x 8M/ 2 x 5M	Indendørs-fodbold	Indendørs-fodbold
Mandag							
Mandag	16.00			TC Piger U13-U15	TC Piger U13-U15		
	16.15						
	16.30						
	16.45						
	17.00	U12D Dreng 2012	U13D Dreng 2011	U14D Dreng 2010	U14D Dreng 2010		
	17.15						
	17.30						
	17.45						
	18.00	U15D Dreng 2009	U16 Dreng 2008	DS	JS		
	18.15						
18.30							
18.45							
19.00							
19.15							
19.30							
19.45							
20.00					U19D Dreng 2005/06		
20.15							
20.30							
20.45							
21.00							
21.15		S5 Herr Senior	S5 Herr Senior				
21.30							
21.45							
Mandag Tirsdag							
Tirsdag	16.30						
	16.45						
	17.00	U11-12P Piger 2012/13	U10D Dreng 2014	U7-10P Piger 2014/15	U11D Dreng 2013		
	17.15						
	17.30						
	17.45						
	18.00	U15 Piger 2009	U13-14P Piger 2010/11	DS	JS		
	18.15						
	18.30						
	18.45						
19.00							
19.15							
19.30							
19.45							
20.00	S3 + S4 Herr Senior	U19D Dreng 2005/06	U19D Dreng 2005/06	S3 + S4 Herr Senior			
20.15							
20.30							
20.45							
21.00							
21.15							
Tirsdag Onsdag							
Onsdag	15.30						
	16.00			U13-15 Piger EKSTRA	U13-15 Piger EKSTRA		
	16.30						
	16.45						
	17.00	U13D Dreng 2010	U12D Dreng 2012	U12D Dreng 2012	U13D Dreng 2011		
	17.15						
	17.30						
	17.45						
	18.00	U14D Dreng 2010	U14D Dreng 2010	U15D Dreng 2009	U16 Dreng 2008		
	18.15						
18.30							
18.45							
19.00							
19.15							
19.30							
19.45							
20.00	Odder Rugby		Old girls	Ung Senior Kvinder			
20.15							
20.30							
20.45							
21.00							
21.15							
Onsdag Torsdag							
Torsdag	16.30						
	16.45						
	17.00	U11D Dreng 2013	U9D Dreng 2015	U11-12P Piger 2012/13	U8D Dreng 2016		
	17.15						
	17.30						
	17.45						
	18.00	U13-14P Piger 2010/11	U15 Piger 2009	DS	JS		
	18.15						
	18.30						
	18.45						
19.00							
19.15							
19.30							
19.45							
20.00	S3 + S4	U19D Dreng	U19D Dreng	S3 + S4			
20.15							

	20.30	Herrer Senior	Dreng 2005/06	Dreng 2005/06	Herrer Senior		
	20.45						
	21.00						
	21.15						
		Torsdag					
Fredag	16.30	U13-16 TC Målvogter træning	U10-12 TC Målvogter træning	U13-16 TC Træning	U10-12 TC Træning		
	16.45						
	17:00						
	17.15						
	17.30						
	17.45						
	18.00						
		Fredag					
Lørdag	9.00			Old Boys	Old Boys	U7D Dreng 2017	De små Oddere 2019/20/21
	9.15						
	9.30						
	9.45						
	10.00					U7-10P Piger 2014/15	U5-6 Mix 2018
	10.15						
	10.30	U8D Dreng 2016	U8D Dreng 2016	U9D Dreng 2015	U10D Dreng 2014	U8D Dreng 2016	
	10.45						
	11.00						
	11.15						
	11.30						
	11.45						
	12.00					U9D Dreng 2015	
	12.15						
	12.30						
	12.45						
13.00							
13.15							
13.30							
13.45							
14.00							
14.15							
14.30							
14.45							
15.00							
15.15							
15.30							
15.45							
16.00							
		Lørdag					
Søndag	9.00						
	9.15						
	9.30						
	9.45						
	10.00						
	10.15						
	10.30						
	10.45						
	11.00						
	11.15						
	11.30						
	11.45						
	12.00						
12.15							
12.30							
12.45							
13.00							
		Søndag					