

# Træningsopstart

## HK 73 Rask Mølle



	Tirsdag		Onsdag	Torsdag						
	Hal 1	Hal 2	Hal 1	Hal 1	Hal 2					
16.00	U10 drenge 16.00 - 17.15				U10 drenge 16.00 - 17.15	16.00				
16.15						16.15				
16.30		U10 piger 16.30 - 17.45		U10 piger 16.30 - 18.00			16.30			
16.45								16.45		
17.00								17.00		
17.15	Fælles 17.15 - 17.45	U6 + U8 både piger og drenge 17.15 - 18.15					17.15			
17.30								17.30		
17.45	U12 piger 17.15 - 18.30			U12 piger 17.15 - 18.30				17.45		
18.00										18.00
18.15										18.15
18.30	U16 drenge 18.30 - 20.00	U14 piger 18.30 - 20.00			U12 Drenge 18.00 - 19.30			U16 drenge 18.30 - 20.00	18.30	
18.45										
19.00							19.00			
19.15							19.15			
19.30	Fælles 19.30 - 20.00						Styrketræning U18 drenge + Senior herrer 19.30 - 20.00		Fælles 19.30 - 20.00	19.30
19.45						19.45				
20.00	Senior Damer 19.30 - 21.00	U18 drenge + Senior herrer 20.00 - 21.30		U18 drenge + Senior Herrer 20.00 - 21.30	Senior Damer 19.30 - 21.00	20.00				
20.15								20.15		
20.30	Løb udendørs fra 19.00							Løb udendørs fra 19.00	20.30	
20.45									20.45	
21.00						Styrketræning m.m. fra 19.30 i gymnastiksalen				21.00
21.15						21.15				
21.30						21.30				