

SOLRØD FC			Kunsthane K1 (Nærmest SIC)				Kunst 3-mands (i forlængelse af K1)				Kunsthane K2 (Nærmest Tennis)				Målfelt	Græsbane 2 (Nærmest Uglegård.)				Græsbane 3 (Nærmest Tennis)				Stadion									
TRÆNINGSPLAN MED GRÆS Træningsplan v3 (1/7-2025) Kunst og Græs Efterår 2025			Indgang / Udgang foreste låge mod SIC				Indgang / Udgang bagerste låge mod Tennis				Indgang / Udgang bagerste låge mod Tennis				Målfelt	Til og fra baner via sti ved Uglegårdsskolen				Til og fra baner via sti ved Kunstbane				Bane 1 - 11-mands									
			K1 - 11 Mands 50 personer				K2 - 11 mands				G2 - 11 mands					G3 - 11 mands																	
			K3 - 8 Mands - 50 pers.				K5 - 8 mands - 50 pers.				K6 - 8 mands - 50 pers.					G4 - 8 mands				G5 - 8 mands						G6 - 8 mands				G7 - 8 mands			
			K7 - 5 M.	K8 - 5 M.	K9 - 5 M.	K10 - 5 M.	K11 - 3 M	K12 - 3 M	K13 - 3 M	K14 - 5 M.	K15 - 5 M.	K16 - 5 M.	K17 - 5 M.	K18		G8 - 5 M.	G9 - 5 M.	G10 - 5 M.	G11 - 5 M.	G12 - 5 M.	G13 - 5 M.	G14 - 5 M	G15 - 5 M.										
			50 pers.	50 pers.	50 pers.	50 pers.	25 pers.	25 pers.	25 pers.	50 pers.	50 pers.	50 pers.	50 pers.	25 pers.		50 pers.	50 pers.	50 pers.	50 pers.	50 pers.	50 pers.	50 pers.	50 pers.										
Mandage																																	
Ind på anlæg	Træning	Ud fra anlæg																															
16.00	30 min.	16.30																															
16.30	30 min.	17.00																															
17.00	30 min.	17.30																															
17.30	30 min.	18.00																															
18.00	30 min.	18.30																															
18.30	30 min.	19.00																															
19.00	30 min.	19.30																															
19.30	30 min.	20.00																															
20.00	30 min.	20.30																															
20.30	30 min.	21.00																															
21.00	30 min.	21.30																															
21.30	30 min.	22.00																															
Tirsdage																																	
Ind på anlæg	Træning	Ud fra anlæg																															
15.30	30 min.	16.00																															
16.00	30 min.	16.30																															
16.30	30 min.	17.00																															
17.00	30 min.	17.30																															
17.30	30 min.	18.00																															
18.00	30 min.	18.30																															
18.30	30 min.	19.00																															
19.00	30 min.	19.30																															
19.30	30 min.	20.00																															
20.00	30 min.	20.30																															
20.30	30 min.	21.00																															
21.00	30 min.	21.30																															
21.30	30 min.	22.00																															
Onsdage																																	
Ind på anlæg	Træning	Ud fra anlæg																															
15.30	30 min.	16.00																															
16.00	30 min.	16.30																															
16.30	30 min.	17.00																															
17.00	30 min.	17.30																															
17.30	30 min.	18.00																															
18.00	30 min.	18.30																															
18.30	30 min.	19.00																															
19.00	30 min.	19.30																															
19.30	30 min.	20.00																															
20.00	30 min.	20.30																															
20.30	30 min.	21.00																															
21.00	30 min.	21.30																															
21.30	30 min.	22.00																															
Torsdage																																	
Ind på anlæg	Træning	Ud fra anlæg																															
15.00	30 min.	15.30																															
15.30	30 min.	16.00																															
16.30	30 min.	17.00																															
17.00	30 min.	17.30																															
17.30	30 min.	18.00																															
18.00	30 min.	18.30																															
18.30	30 min.	19.00																															
19.00	30 min.	19.30																															
19.30	30 min.	20.00																															
20.00	30 min.	20.30																															
20.30	30 min.	21.00																															
21.00	30 min.	21.30																															
21.30	30 min.	22.00																															
Fredage																																	
Ind på anlæg	Træning	Ud fra anlæg																															
14.30	30 min.	15.00																															
15.00	30 min.	15.30																															
15.30	30 min.	16.00																															
16.00	30 min.	16.30																															
16.30	30 min.	17.00																															
17.00	30 min.	17.30																															
17.30	30 min.	18.00																															
18.00	30 min.	18.30																															
18.30	30 min.	19.00																															
19.00	30 min.	19.30																															
19.30	30 min.	20.00																															
Lørdage																																	
Ind på anlæg	Træning	Ud fra anlæg																															
09.00	30 min.	09.30																															
09.30	30 min.	10.00																															
10.00	30 min.	10.30																															
10.30	30 min.	11.00																															
11.00	30 min.	11.30																															
11.30	30 min.	18.00																															
Søndage																																	
Ind på anlæg	Træning	Ud fra anlæg																															
09.00	30 min.	09.30																															
09.30	30 min.	10.00																															
10.00	30 min.	10.30																															
10.30	30 min.	11.00																															
11.00	30 min.	11.30																															
11.30	30 min.	12.00																															
12.00		18.00																															