

## Faste aktiviteter i KR's træningssale 2020-21

	Mandag			Tirsdag			Onsdag			Torsdag			Fredag			Lørdag		Søndag								
	Ergo-salen	Stue sal	Hockeyhal	Ergo-sal	Stue sal (10 ergo)	Hockeyhal	Ergo-sal	Stue sal	Hockeyhal	Ergo-sal	Stue sal	Hockeyhal	Ergo-sal	Stue sal	Hockeyhal	Ergo-sal	Stue sal	Ergo-sal								
06:00																										
06:30	U23 / Kaproning (6.00 - 8.00) - og plads til alle						U23 / Kaproning (6.00 - 8.00) - og plads til alle			U23 / Kaproning (6.00 - 8.00) - og plads til alle			U23 / Kaproning (6.00 - 8.00) - og plads til alle													
07:00																										
07:30																										
08:00																										
08:30																										
09:00																										
09:30	Formiddags-ergo (+50) (9.00 - 10.00) (10.00 - 11.00)	Gymnastik (max 12 delt.) (+50) (9.00-10.00) (10.00-11.00)	Formiddags-ergo og gymnastik (+50) (9.00 - 10.00) (10.00 - 11.00)				Formiddags-ergo (+50) (9.00-10.00) (10.00-11.00)	Gymnastik (max 12 delt.) (+50) (9.00-10.00) (10.00-11.00)	Formiddags-ergo (+50) (9.00 - 10.00) (10.00 - 11.00)	Veteraner 1966 v Ganner Nielsen (9.30 - 10.30)			Formiddags-ergo (+50) (9.00 - 10.00) (10.00 - 11.00)	Formiddags-ergo (+50) (9.00 - 10.00) (10.00 - 11.00)	Outrigger Damer (9.00 - 11.00)											
10:00																										
10:30																										
11:00																										
11:30																										
-12.00-15.30-																										
15:30	Ergo i slides (15:30 - 16:30) v ?.						Ergo i slides (15:30 - 16:30) v ?.																			
16:00																										
16:30			Junior-hockey (16.30 - 17.00)		Kort og hårdt (ergo, cirkel og afspænd) (16.30 - 18.00)		Juniorer (16.30 - 18.30)	Juniorer (17.00 - 18.30)	Ergo i slides, Herrer (17.00 - 19.00)	Junior-hockey (16.30 - 17.00)	Junior ergo / cross (16.30 - 17.30)	Junior-hockey (16.00 - 17.30)	Kort og hårdt (ergo, cirkel og afspænd) (16.30 - 18.00)													
17:00	Ergometer for alle "Motion og teknik" v. Vibeke	Junior ergo/cross (17.00 - 18.30)	Hockey (17.00 - 19.00)	Outrigger Damer U19/U23/ Kaproere (17.30 - 19.30)	Yoga v/ Oliver Tilmel- ding på Rokort (18.00 - 19.30)	Juniorer (16.30 - 18.30)	Juniorer (17.00 - 18.30)	Ergo i slides, Herrer (17.00 - 19.00)	Ergotræning/s tyketræ- ning (17.00 - 18.00)	Rospinning v. Thorsten Ramstrup /styrketræ- ning (18.00 - 19.15)	Gymnastik v /Lisbeth Tilmel- ding på Rokort (max 12 delt) (18.00-19.30)	Hockey (18.00 - 19.30)														
17:30																										
18:00	Ny i KR Ergometer (v/ Claus fra feb. 2021)																									
18:30																										
19:00																										
19:30																										
20:00								19.30-21 X Row Fit v. Jeppe Hvedstrup m.fl.																		
20:30										Fællesspisning i festsalen (TUT'ten har aflyst indtil videre)																
21:00																										

**På de programsatte tidspunkter, er der kun adgang efter tilmelding eller aftale med aktivitetens instruktør.**

**Uden for de programsatte tidspunkter, er der fri adgang til ledige ergometre og træningsredskaber.**

**Alle aktiviteter skal være afsluttet 10 minutter før næste hold skal begynde. Ergometre og andre anvendte redskaber afspritis.**

**Yoga og gymnastik deltagere skal medbringe egen måtte. På grund af coronasituationen stiller klubben ikke måtter til rådighed.**