

Træningsplan for SGI-Esbjerg og UH Esbjerg fra den 1.10.2018

			mandag	mandag	mandag	tirsdag	tirsdag	onsdag	onsdag	torsdag	torsdag	torsdag	fredag	
		Sidst redigeret	Sønderris	Guldager 1	Guldager 2	Guldager 1	Guldager 2	Guldager 1	Guldager 2	Guldager 1	Guldager 2	Brøndum	Guldager 1	målmandstre
		30.9.18		18-21	19.30-21	16-22	16-22	16-22	17-20	16-22	16-22		18-20	Tirsdag hal 1
Årgang														23.10, 27.11
														kl. 18.30-20.
14-15	U3-4	piger og drenge				17.00-17.45								U3-4
12-13	U5-6	piger og drenge				16.30-17.15								U5-6
10-11	U7-8	piger og drenge					16.30-17.30							U7-8
08-09	U10	piger SGI					17.30-19.00			17.45-19.00				U10
08-09	U10	drenge SGI/SSK	17.45-18.45					16.30-17.45						U10
06-07	U12	piger UH				18.00-19.30								U12
06-07	U12	drenge SGI/SSK	18.45-19.45							17.30-19.00				U12
04-05	U14	piger UH				18.00-19.30					18:00-19.30		X	U14
02-03	U16	piger UH					19.00-20.30			19.00-20.30				U16
99-01	U18	piger UH					19.00-20.30			19.00-20.30				U18
99-	DS	damer SGI				19.30-21.00		x		20.00-21.30				DS
04-05	U14	drenge UH		18.00-19.30					17.00-18.30		16.00-17.30			U14
02-03	U16	drenge UH		19.30-21.00					18.30-20.00		19.00-20.30			U16
99-01	U18	drenge UH 1			19.30-21.00			17.45-19.15		16.00-17.45				U18
99-01	U18	drenge UH 2		19.30-21.00					18.30-20.00	16.00-17.45				U18
99-	HS	herrer SGI 1			19.30-21.00			17.45-19.15			20.30-21.45			HS
99-	HS	herrer SGI 2					20.30-22.00				20.30-21.45			HS
99-	HS	herrer SGI 3						20.15-21.30						HS
99-	HS	ledig		21-22	ok	21-22		16-16.30	ok	ok	ok		18-20	HS
		målmandstræning				16-16.30		19.15-20.15					18-20	
99-	HS	Ribe-Esbjerg				Dok 8-10	14-16	14-16		08-10.	Dok 13-15		Dok 13-15	10.30-12.30
		Team Esbjerg											TE 14-18	TE 14-18
		Badminton		16-18	16-19.30									
		SEPE			21-22				15-17					18-20
		Ovennævnte er haltid, opvarmning foregår fra 20 - 30 min. tidligere. Gælder ikke U4, U6, U8							UH = Ungdoms håndbold, Esbjerg			SGI / BSGI		
		Kom og vær med. Vi glæder os til at se såvel nye som "gamle" spillere.												
		Nye spillere kan komme til prøvetræning og tilmelde sig via hjemmesiden / kontingentbetaling												
		Se trænerlisten og mere info om SGI-Håndbold på				www.sgi-haandbold.dk			GI = Guldager IC					
		Eller ring til:	afdelingstræneren					SØ = Sønderris						