



IFK Västerås Konståkningsklubb

Schema vårterminen 2019

(Initialer inom parentes) :

* Intitialer:

Alternativ i samråd med tränare

Varannan vecka



Tävling- & Hobby-åkare								Breddverksamhet: Konståkningskola, Vuxengrupp							Lekfull start
Mörkblå	Blå	Ljusblå	Mörkgrön	Grön	Vinröd	Röd	Orange	Gul	Rosa	Lila	Cerise	Lavender	Vit	VUXEN	Skridskoskola

Måndag	Tränare	Mörkblå	Blå	Ljusblå	Mörkgrön	Grön	Vinröd	Röd				Lila		Vit	
15.30 Uppv.	MS		Blå	Ljusblå	VW										
16.00 - 17.00 (M)	ML, MS		Blå	Ljusblå	VW										
17.10 - 18.00 Mark	MN		AS, NL	Ljusblå	VW	Grön									
17.10 - 18.00 (M)	ML		VL, EW, ST	*LB, (*JV)											
18.10 - 18.40 Mark	EL *enligt instruktion*		VL, EW, ST	*LB, (*JV)											
16.40 - 17.00 Uppv.	MN	Mörkblå													
17.10 - 18.30 (M)	ML	Mörkblå			EWi										
18.40 - 19.10 Mark	Egen *enligt instruktion*	Mörkblå													
18.10 - 18.30 Uppv.	EL						Vinröd	Röd			FT			JB	
18.40 - 19.30 (M)	EmB, ML, MS, EL				MN	Grön	Vinröd	Röd			FT			JB	
19.30 - Flygskär, A mm	Egen *enligt instruktion*						Vinröd	Röd			FT			JB	
19.40 - 20.10 Mark	Egen *enligt instruktion*	MS, EmB			MN										

Tisdag	Tränare	Mörkblå	Blå	Ljusblå				Röd	Orange	Gul					
07.00 - 07.50 (A)	ML	Mörkblå	EW, AS												
08.00 - 08.45 (M)	ML	Widenska Gymnasiet													
09.00 - 09.45 Mark	ML	MS, MJ, JM, KÖ, EIB, AB													
15.50 Uppv.	MS	MS, MJ, JM, KÖ, EIB, AB, EmB, LP	(VL, EW)												
16.10 - 17.40 (M)	KL från 16.20/30	MS, MJ, JM, KÖ, EIB, AB, EmB, LP	(VL, EW)												
17.50 - 18.10 Nedvarv.	KL	MS, MJ, JM, KÖ, EIB, AB	(VL, EW)												
17.20 - 17.50 Mark	EL, MN		NL	AK, JS, (*JV)			(TL)		Orange						
18.00 - 19.00 (U)	MS, EL+MN, EmB	LP, AL	EW, NL	AK, JS, (*JV)					Orange						

Onsdag	Tränare	Mörkblå	Blå	Ljusblå	Mörkgrön	Grön	Vinröd								
16.00 - 17.30 (M)	MS	(LP)	AS, (NL, EW)	Ljusblå		AIB, (SL)									
16.40 - 17.30 (M)	MS, EL	EmB			MN	EE	(DM)								
17.40 - 18.30 Mark	MS	(LP) EmB	AS, (NL, EW)	Ljusblå	MN	AIB, (SL)	(DM)								

Torsdag	Tränare	Mörkblå	Blå	Ljusblå	Mörkgrön	Grön	Vinröd	Röd		Gul	Rosa	Lila	Cerise		VUXEN
07.00 - 07.50 (M)	ML	MS, KÖ, AB, EIB, (EW, AS)	& de som kan vill A/B:åkare.												
08.00 - 09.15 (M)	ML	Widenska Gymnasiet						(SZ)							
09.30 - 10.00 Nedv.	ML	MS, MJ, JM, KÖ, EIB													
15.40 - 16.30 (A)	ML	MS	ST, VL, EW	AK, NG, LB, JV											
16.20 - 16.30 Uppv.	EL						Vinröd								
16.40 - 17.30 (A)	ML, MS, EL		ST, VL, EW	AK, NG, LB, JV			Vinröd	(SZ)							
16.50 - 17.30 Mark	MN+EmB, UT/IFK		Blå					Röd		Gul	Rosa	Lila	Cerise		
17.40 - 18.30 (A)	ML+EL, EmB, JM, IFK, UT							Röd		Gul	Rosa	Lila	Cerise		
17.40 - 18.10 Mark	MS		ST, VL, EW	AK, NG, LB, JV			Vinröd								
18.00 - 18.30 Uppv.	MS	Mörkblå	AS, NL		MN										
18.40 - 19.30 (A)	ML, IFK	Mörkblå	AS, NL		MN										
19.40 - 20.30 (A)	ML, IFK, (MS), EL	(MS), MJ, JM, KÖ, EIB, AB, EmB, LP	AS, NL		MN, EWi	Grön									
20.40 - 21.30 (A)	IFK, MS, EL				EWi	Grön									VUXEN

**IFK Västerås Konståkningsklubb**

Schema vårterminen 2019

Obs! Fredagar, se jämna/ojämna veckor

Tävling- & Hobby-åkare							Breddverksamhet: Konståkningskola, Vuxengrupp								Lekfull start
Mörkblå	Blå	Ljusblå	Mörkgrön	Grön	Vinröd	Röd	Orange	Gul	Rosa	Lila	Cerise	Lavender	Vit	VUXEN	Skridskoskola

Fredag	Tränare	Mörkblå	Blå	Ljusblå	Mörkgrön	Grön									
Jämna veckor	Vecka 2, 4, 6, 8, 12, 14														
07.00 - 07.50 (M)	ML	MS, MJ, JM, KÖ, EIB, AB & de som kan vill A/B:åkare													
15.10 - 16.00 (M)	Rullande schema	MS, MJ, JM, KÖ, EIB, AB	AS	JS, NG, LB, JV											
16.10 - 17.00 (M)	MS, Rullande schema	EmB, AL (LP, MJ, JM, KÖ, EIB, AB)	Blå	Ljusblå	(MN)	SL									
17.10 - 17.40 Mark	MS	(Mörkblå)	Blå	Ljusblå	(MN)	SL									

Fredag	Tränare	Mörkblå	Blå	Ljusblå	Mörkgrön	Grön									
Ojämna veckor	Vecka 3, 5, 7, (9), 11, 13, 15														
14.20 - 15.10 (M)	ML	MS, MJ, JM, KÖ, EIB, AB													
15.10 - 16.00 (M)	ML	MS, MJ, JM, KÖ, EIB, AB	AS	JS, NG, LB, JV											
16.10 - 17.00 (M)	ML, MS	EmB, AL, (LP)	Blå	Ljusblå	(MN)	SL									
17.10 - 17.40 Mark	ML	EmB, AL, MS, (LP)	Blå	Ljusblå	(MN)	SL									

Lördag	Tränare	Mörkblå	Blå	Ljusblå		Grön									
10.00 - 10.20 Uppv.	Rullande schema	MS, KÖ, EIB, (EmB), LP, AL	ST, (NL, EW, VL)	NG, AK, SN, *JS		*AIB									
10.30 - 12.00 (M)	Rullande schema	MS, KÖ, EIB, (EmB), LP, AL	ST, (NL, EW, VL)	NG, AK, SN, *JS		*AIB									
12.10 - 12.50 Mark	Rullande schema	MS, KÖ, EIB, (EmB), LP, AL	ST, (NL, EW, VL)	NG, AK, SN, *JS		*AIB									

Söndag	Tränare	Mörkblå	Blå	Ljusblå	Mörkgrön	Grön	Vinröd	Röd	Orange	Gul	Rosa	Lila	Cerise	Lavender	Vit	VUXEN	
08:40 Uppv.	Egen *enligt instruktion*						Vinröd	Röd									
09.00 - 09.50 (M)	IFK, MS, UT						Vinröd	Röd							Vit		
10.00 - 10.40 Mark	MS						Vinröd	Röd							Vit		
10.00 - 11.00 (M)	UT, MJ, LP, AL, CH, KE, DD, SL, Hjälptr.																Skridskoskola
10.20 - 11.00 Mark	IFK, EmB										Rosa	Lila	Cerise			VUXEN 2, 3	
11.10 - 12.00 (U)	MS, MJ, IFK, UT						IS, AW, DM	LS			Rosa	Lila	Cerise			VUXEN 2, 3	
11.20 - 12.00 Mark	SP+CH, EmB, MN								Orange	Gul				Lavender			
12.10 - 13.00 (U)	SP+CH, MN, MS								Orange	Gul				Lavender		VUXEN 2	
18.15 - 18.45 Uppv.	ML/Egen	Mörkblå	Blå	JV, LB	(MN)	SL											
19.00 - 19.50 (M)	ML, Utvecklingstimme tränare	Mörkblå	Blå	JV, LB	(MN)	SL											
20.00 - 20.10 Stretch	Egen *enligt instruktion*		VL, *NL	JV, LB	(MN)	SL											
20.00 - 20.50 (M)	ML	Mörkblå	ST, EW, AS, *NL														
20.55 - 21.05 Stretch	Egen *enligt instruktion*	Mörkblå	ST, EW, AS, *NL														