



Sæsonopstart foråret 2009 for 1. senior

Opstartsprogrammet for februar og marts måned, med mulighed for ændringer grundet ekstra træningskampe. Medbring løbesko hver gang, hvis andet vil I få det af vide.

Der vil blive indkaldt til et ekstra møde ligeså snart kampprogrammet ligger klar fra KBU, så vi kan gennemgå programmet og se om vi skal have flyttet en kamp eller to.

Torsdag den 5. feb.	Let løb med efterfølgende spillermøde
Tirsdag den 10. feb.	Løb
Torsdag den 12. feb.	Spinning kl. 20:00 nærmere info følger
Mandag den 16. feb.	Kamp Vestia kunst i Valby
tirsdag den 17. feb.	Svømmehal nærmere info følger
Torsdag den 19. feb.	Styrketræning
Lørdag den 21. feb.	Kamp, modstander findes.
Tirsdag den 24. feb.	Kamp Vigerslev kunst i Valby. Mødes 18:30 i Valby
Torsdag den 26. feb.	Spinning kl. 20:00
Lørdag den 28. feb.	Kamp Heimdal kunst i Ryparken. Mødes 13:30 i Ryparken
Søndag den 1. marts.	Kamp Prespa kunst i Ryparken. Mødes 13:30 i Ryparken
Tirsdag den 3. marts.	Løb med bold og spurtøvelser
Torsdag den 5. marts.	Spinning kl. 20:00
Lørdag den 7. marts.	Kamp Union kunst ved Grøndalscentret. Mødes kl. 14:00 ved Grøndalscentret
Tirsdag den 10. marts.	Svømmehal
Torsdag den 12. marts.	Løb samt bold på gummibane
Friweekend	
Tirsdag den 17. marts.	Kamp ung mod gammel
Torsdag den 19. marts.	Løb



Lør/søn 21-22. marts. Træningslejr, mødes i klubben 8:30. Kampe mod Tåsinge fynsserien og Marstal fynsserien. Samt spillermøder.

Tirsdag den 24. marts. Træning på græs

Torsdag den 26. marts. Afslutningsøvelser

Lørdag den 28. marts. Kamp på kunst i Holbæk, nærmere info følger

Nyt program med turneringen vil foreligge, hvor vores komplette program for foråret vil være klar, også med eventuelle flytninger af kampe som vi har planlagt ved vores ekstra møde.

Herefter er der kamp mod Frem's danmarkseriehold tirsdag den 7. april, hvis ikke turneringen er startet.