



Indskrivning kl. 7-8

Introduktion kl. 8.30 - ved klubhus

Opvarmning kl. 8.35 – ved klubhus – omklædt (uden hjelm) - opdeles i hold.

DMU ATK C-Cup d. 7/5

ATK træningsdag Hedeland Motorklub

Tidsplan	Sektion 1	Sektion 2	Sektion 3
Fri træning 9.00-9.20	Hold 1 / hold 2 / Hold 3 <i>Hele banen</i>	Hold 1 / hold 2 / Hold 3 <i>Hele banen</i>	Hold 1 / hold 2 / Hold 3 <i>Hele banen</i>
Fri træning 9.30-9.50	Hold 4 / hold 5 / Hold 6 <i>Hele banen</i>	Hold 4 / hold 5 / Hold 6 <i>Hele banen</i>	Hold 4 / hold 5 / Hold 6 <i>Hele banen</i>
Teknisk træning 10.00 - 10.25	Hold 1	Hold 2	Hold 3
Teknisk træning 10.30 – 10.55	Hold 4	Hold 5	Hold 6
Frokost kl. 11 – 12	Alle	Alle	Alle
Teknisk træning 12.00 – 12.25	Hold 3	Hold 1	Hold 2
Teknisk træning 12.30 – 12.55	Hold 6	Hold 4	Hold 5
Teknisk træning 13.00 – 13.25	Hold 2	Hold 3	Hold 1
Teknisk træning 13.30 – 13.55	Hold 5	Hold 6	Hold 4
Fri træning/leg 14.00 – 14.15	Hold 1 / hold 2 / Hold 3 <i>Hele banen</i>	Hold 1 / hold 2 / Hold 3 <i>Hele banen</i>	Hold 1 / hold 2 / Hold 3 <i>Hele banen</i>
Fri træning/leg 14.20 – 14.35	Hold 4 / hold 5 / Hold 6 <i>Hele banen</i>	Hold 4 / hold 5 / Hold 6 <i>Hele banen</i>	Hold 4 / hold 5 / Hold 6 <i>Hele banen</i>
Afslutning (ved klubhus) Kl. 14.50	Alle	Alle	Alle

Når dit hold ikke er på programmet, så holder dit hold pause.

Træner Team

Oliver Olsen

Magnus Øriis

Casper Mortensen

