

december 2011

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
			1 0800 Træning 1700 Træning	2 1600 Træning	3	4
					U19 : Samling A : Turnering Brasilien	U19 : Samling A : Turnering Brasilien
5 1700 Træning+Styrke	6 0800 Træning 1700 Træning	7	8	9 0800 Træning 1600 Træning+Styrke	10	11
A : Turnering Brasilien	A : Turnering Brasilien	A : Turnering Brasilien	A : Turnering Brasilien	A : Turnering Brasilien	A : Turnering Brasilien	A : Turnering Brasilien
12 1700 Træning+Styrke	13 0800 Træning 1700 Træning	14	15 0800 Træning 1700 Træning+Styrke	16	17	18
A : Turnering Brasilien	A : Turnering Brasilien	A : Turnering Brasilien	A : Turnering Brasilien	A : Turnering Brasilien	A : Turnering Brasilien	A : Turnering Brasilien
19 FERIE	20 FERIE	21 FERIE	22 FERIE	23 FERIE	24 FERIE	25 FERIE
A : Turnering Brasilien	A : Turnering Brasilien					
26 FERIE	27 FERIE	28 FERIE	29 FERIE	30 FERIE	31 FERIE	

januar 2012

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
						1 FERIE
2	3 1700 Træning	4	5 0800 Træning 1700 Træning+Styrke	6 1600 Træning	7 3F træningskamp 1300	8
9 1700 Træning+Styrke	10 0800 Træning 1700 Træning+Spring+Speed	11	12 0800 Træning 1700 TEST	13 1600 Træning	14	15
16 1700 Træning+Styrke	17 0800 Træning 1700 Træning+Spring+Speed	18	19 0800 Træning 1700 Træning+Styrke	20 1600 Træning+Spring+Speed	21 3F træningskamp 1500 Kristianstad (u)	22
23 1700 Træning+Styrke	24 0800 Træning 1700 Træning+Spring+Speed	25	26 0800 Træning 1700 Træning+Styrke	27 1600 Træning+Spring+Speed	28	29 3F træningskamp 1100 Limhamn
30 1700 Træning+Styrke	31 0800 Træning 1700 Træning+Spring+Speed			U19 : Samling	U19 : Samling	U19 : Samling

februar 2012

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
		1	2 0800 Træning 1700 Træning+Styrke	3 1600 Træning+Spring+Speed	4 3F træningskamp 1300 Ballerup SF (h)	5
6 1700 Træning+Styrke	7 0800 Træning 1700 Træning+Spring+Speed	8	9 0800 Træning 1700 TEST	10 1600 Træning+Spring+Speed	11 3F træningslejr Tyrkiet	12 3F træningslejr Tyrkiet
13 3F træningslejr Tyrkiet	14 3F træningslejr Tyrkiet	15 3F træningslejr Tyrkiet	16 3F træningslejr Tyrkiet	17 3F træningslejr Tyrkiet	18	19
20 1700 Træning+Styrke	21 3f træningskamp LDB Malmö (h)	22	23 0800 Træning 1700 Træning+Styrke	24 3F træningsturnering 19:00 Tyresö FF (h) Skovbakken - Vittsjö	25	26 3F træningsturnering 13:00 Vittsjö GIK (h) Skovbakken - Tyresö
27 1700 Træning+Styrke	28 0800 Træning 1700 Træning+Spring+Speed	29				
A : Algarve	A : Algarve	A : Algarve				

april 2012

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
						1
						U19 : EM kvalifikation
2 1700 Træning+Styrke	3 0800 Træning 1700 Træning+Spring+Speed	4	5 0800 Træning 1700 Træning+Styrke	6 1600 Træning+Spring+Speed	7	8
U19 : EM kvalifikation	U19 : EM kvalifikation	A : EM kvalifikation U19 : EM kvalifikation	U19 : EM kvalifikation	U19 : EM kvalifikation		
9 16. runde 3F Liga 1400 Fortuna (h)	10 0800 Træning 1700 Træning+Spring+Speed	11	12 0800 Træning 1700 Træning+Styrke	13 1600 Træning+Spring+Speed	14 Champions League	15 Champions League 13. runde U18 1200 Horsens (h) 17. runde 3F Liga 1300 Skovbakken (u) 0800 Busafgang
16 1700 Træning+Styrke	17 0800 Træning 1700 Træning+Spring+Speed	18 3F Cup - 1. semifinale 1730 Fortuna (h)	19 0800 Træning 1700 Træning+Styrke	20 1600 Træning+Spring+Speed	21 18. runde 3F Liga 1300 Vejle (h)	22 14. runde U18 1045 OB (u)
23 1700 Træning+Styrke	24 0800 Træning 1700 Træning+Spring+Speed	25	26 0800 Træning 1700 Træning+Styrke	27 1600 Træning+Spring+Speed	28 Champions League 3F Cup - 2. semifinale 1300 Fortuna (u)	29 Champions League 15. runde U18 1200 Ballerup SF (h)
30 1700 Træning+Styrke						

maj 2012

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
	1 0800 Træning 1700 Træning+Spring+Speed	2	3 0800 Træning 1700 Træning+Styrke	4 1600 Træning+Spring+Speed	5 1. runde - 3F Slutspil 3-1 og 4-2 16. runde U18 1600 Vejle (u)	6 1. runde - 3F Slutspil 3-1 og 4-2
7 1700 Træning+Styrke	8 0800 Træning 1700 Træning+Spring+Speed	9	10 0800 Træning 1700 Træning+Styrke	11 1600 Træning+Spring+Speed	12 2. runde - 3F Slutspil 2-1 og 4-3	13 2. runde - 3F Slutspil 2-1 og 4-3 17. runde U18 1200 KoldingQ (h)
14 1700 Træning+Styrke	15 0800 Træning 1700 Træning+Spring+Speed	16 3F Cup - finale Champions League Finale	17 0800 Træning 1700 Træning+Styrke	18 1600 Træning+Spring+Speed	19 3. runde - 3F Slutspil 1-4 og 3-2 18. runde U18 1330 Fortuna (u)	20 3. runde - 3F Slutspil 1-4 og 3-2
21 1700 Træning+Styrke	22 0800 Træning 1700 Træning+Spring+Speed	23	24 0800 Træning 1700 Træning+Styrke	25 1600 Træning+Spring+Speed	26 4. runde - 3F Slutspil 1-3 og 2-4	27 4. runde - 3F Slutspil 1-3 og 2-4 19. runde U18 1200 Næsby (h)
28 4. runde - 3F Slutspil 1-3 og 2-4	29 0800 Træning 1700 Træning+Spring+Speed	30	31 0800 Træning 1700 Træning+Styrke			

juni 2012

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
				1 1600 Træning+Spring+Speed	2 5. runde - 3F Slutspil 4-1 og 2-3	3 5. runde - 3F Slutspil 4-1 og 2-3 20. runde U18 1330 Viborg (u)
4 1700 Træning+Styrke	5 0800 Træning 1700 Træning+Spring+Speed	6	7 0800 Træning 1700 Træning+Styrke	8 1600 Træning+Spring+Speed	9 6. runde - 3F Slutspil 1-2 og 3-4 21. runde U18 1500 Thisted (u)	10
11 1700 Træning+Styrke	12 0800 Træning 1700 Træning+Spring+Speed	13	14 0800 Træning 1700 Træning+Styrke	15 1600 Træning+Spring+Speed	16	17 22. runde U18 1300 Varde (h)
18 FERIE	19 FERIE	20 FERIE A : EM kvalifikation	21 FERIE	22 FERIE	23 FERIE	24 FERIE
25 FERIE	26 FERIE	27 FERIE	28 FERIE	29 FERIE	30 FERIE	