

Holdplan for sæson 2019-2020

Mandag	Lille bassin	Bane 1	Bane 2	Bane 3	Bane 4	Bane 5	Bane 6	Bane 7	Bane 8
17.45-18.15	Begynder 2 - M01	Elite	Elite	Elite	Elite	Elite	Talent	Talent	Talent
18.15-18.45	Begynder 2 - M02	Elite	Elite	Elite	Elite	Elite	Talent	Talent	Talent
18.45-19.15	Begynder 3 - M03	Elite	Elite	Elite	Elite	Elite	Aspiranter	Aspiranter	Aspiranter
19.15-19.45	Begynder 3 - M04	Elite	Elite	Elite	Elite	Elite	Aspiranter	Aspiranter	Aspiranter
19.45-20.15	Begynder 4 - M05	Medley - hold	Medley - hold	Medley - hold	Let øvede 1- M06	Let øvede 1- M06	Aspiranter	Aspiranter	Aspiranter
20.15-20.45		Medley - hold	Medley - hold	Medley - hold	TRI / MASTERS	TRI / MASTERS	TRI / MASTERS	TRI / MASTERS	TRI / MASTERS
20.45-21.15		Voksen 3 M07	Voksen 3 M07	Voksen 3 M07	TRI / MASTERS	TRI / MASTERS	TRI / MASTERS	TRI / MASTERS	TRI / MASTERS
21.15-21.45		Voksen 3 M08	Voksen 3 M08	Voksen 3 M08	TRI / MASTERS	TRI / MASTERS	TRI / MASTERS	TRI / MASTERS	TRI / MASTERS
Tirsdag	Lille bassin	Bane 1	Bane 2	Bane 3	Bane 4	Bane 5	Bane 6	Bane 7	Bane 8
17.45 - 18.15									
18.15 - 18.45									
18.45 - 19.15									
19.15 - 19.45									
20.00 - 20.15		Elite	Elite	Elite	Elite				
20.15 - 20.45		Elite	Elite	Elite	Elite				
20.45 - 21.15		Elite	Elite	Elite	Elite	Elite	Elite	Elite	Elite
21.15 - 21.45		Elite	Elite	Elite	Elite	Elite	Elite	Elite	Elite
Onsdag	Lille bassin	Bane 1	Bane 2	Bane 3	Bane 4	Bane 5	Bane 6	Bane 7	Bane 8
8.30-9.00		Voksen-hold 1 - O20	Voksen-hold 1 - O20	Voksen-hold 1 - O20	Voksen-hold 1 - O20	Voksen-hold 1 - O20	Voksen-hold 1 - O20	Voksen-hold 1 - O20	Voksen-hold 1 - O20
9.00-9.30		Voksen-hold 4 - O21	Voksen-hold 4 - O21	Voksen-hold 4 - O21	Voksen-hold 4 - O21	Voksen-hold 4 - O21	Voksen-hold 4 - O21	Voksen-hold 4 - O21	Voksen-hold 4 - O21
9.30-10.00		Voksen-hold 2 - O22	Voksen-hold 2 - O22	Voksen-hold 2 - O22	Voksen-hold 2 - O22	Voksen-hold 2 - O22	Voksen-hold 2 - O22	Voksen-hold 2 - O22	Voksen-hold 2 - O22
17.45-18.15	RHIF	RHIF	RHIF	RHIF	RHIF	RHIF	RHIF	RHIF	RHIF
18.15-18.45	Begynder 2 - O01	Elite	Elite	Elite	Elite	Elite	Delfin 1	Delfin 1	RHIF
18.45-19.15	Begynder 2 - O02	Elite	Elite	Elite	Elite	Elite	Delfin 1	Delfin 1	RHIF
19.15-19.45	Begynder 3 - O03	Elite	Elite	Elite	Elite	Elite	Aspiranter	Aspiranter	RHIF
19.45-20.15	Begynder 3 - O04	Elite	Elite	Elite	Elite	Elite	Aspiranter	Aspiranter	Aspiranter
20.15-20.45	Begynder 4 - O05	Let øvede 1- O08	Let øvede 1- O08	Let øvede 1- O08	Let øvede 1- O08	Let øvede 3 - O09	Let øvede 3 - O09	Let øvede 3 - O09	Let øvede 3 - O09
20.45-21.15		TRI / MASTERS	TRI / MASTERS	TRI / MASTERS	TRI / MASTERS	TRI / MASTERS	TRI / MASTERS	TRI / MASTERS	TRI / MASTERS
21.15-21.45		TRI / MASTERS	TRI / MASTERS	TRI / MASTERS	TRI / MASTERS	TRI / MASTERS	TRI / MASTERS	TRI / MASTERS	TRI / MASTERS
Torsdag	Lille bassin	Bane 1	Bane 2	Bane 3	Bane 4	Bane 5	Bane 6	Bane 7	Bane 8
17.45-18.15	Begynder 2 - T01	Elite	Elite	Elite	Elite	Elite	Talent	Talent	Talent
18.15-18.45	Begynder 2 - T02	Elite	Elite	Elite	Elite	Elite	Talent	Talent	Talent
18.45-19.15	Begynder 3 - T03	Elite	Elite	Elite	Elite	Elite	Aspiranter	Aspiranter	Aspiranter
19.15-19.45	Begynder 3 - T04	Elite	Elite	Elite	Elite	Elite	Aspiranter	Aspiranter	Aspiranter
19.45-20.15	Begynder 4 - T05	Medley - hold	Medley - hold	Medley - hold	Let øvede 2 - T06	Let øvede 2 - T06	Aspiranter	Aspiranter	Aspiranter

20.15-20.45	Voksen begynder - T10	Medley - hold	Medley - hold	Medley - hold	Let øvede 3 - T07	Let øvede 3 - T07	Voksen 5 - T08 Let øvede	Voksen 5 - T08 Let øvede	Voksen 5 - T08 Let øvede
20.45-21.15	Voksen begynder - T11	Medley - hold	Medley - hold	Medley - hold	Voksen 3 - T09 Motion	Voksen 3 - T09 Motion	Voksen 3 - T09 Motion	Voksen 3 - T09 Motion	Voksen 3 - T09 Motion
21.15-21.45		evt. vandgymnastik			Voksen 3 - T09 Motion	Voksen 3 - T09 Motion	Voksen 3 - T09 Motion	Voksen 3 - T09 Motion	Voksen 3 - T09 Motion

Fredag	Lille bassin	Bane 1	Bane 2	Bane	Bane 4	Bane 5	Bane 6	Bane 7	Bane 8
17.45-18.15									
18.15-18.45									
18.45-19.15									
19.15-19.45									
20.00-20.15		Elite	Elite	Elite	Elite				
20.15-20.45		Elite	Elite	Elite	Elite				
20.45-21.15		Elite	Elite	Elite	Elite	Elite	Elite	Elite	Elite
21.15-21.45		Elite	Elite	Elite	Elite	Elite	Elite	Elite	Elite

Lørdag	Lille bassin	Bane 1	Bane 2	Bane 3	Bane 4	Bane 5	Bane 6	Bane 7	Bane 8
8.00 - 8.30	Begynder 2 - L01	Aspiranter	Aspiranter	Aspiranter	Elite	Elite	Elite	Elite	Elite
8.30 - 9.00	Begynder 3 - L02	Aspiranter	Aspiranter	Aspiranter	Elite	Elite	Elite	Elite	Elite
9.00 - 9.30	Begynder 4 - L03	Aspiranter	Aspiranter	Aspiranter	Elite	Elite	Elite	Elite	Elite
slut 09.45		Aspiranter	Aspiranter	Aspiranter	Elite	Elite	Elite	Elite	Elite
15.45-16.15		Begynder 4 m/bælte L07	Begynder 4 m/bælte L07	Begynder 4 m/bælte L07	Begynder 4 m/bælte L07	Begynder 3 m/bælte L08	Begynder 3 m/bælte L08	Begynder 3 m/bælte L08	Begynder 3 m/bælte L08
16.15-16.45		TRI / MASTERS	TRI / MASTERS	TRI / MASTERS	TRI / MASTERS	TRI / MASTERS	Ringsted Ro- og kajakklub KUN perioden uge 43/2019-14/2020	Ringsted Ro- og kajakklub KUN perioden uge 43/2019-14/2020	Ringsted Ro- og kajakklub KUN perioden uge 43/2019-14/2020
16.45 - 17.15		TRI / MASTERS	TRI / MASTERS	TRI / MASTERS	TRI / MASTERS	TRI / MASTERS	Ringsted Ro- og kajakklub KUN perioden uge 43/2019-14/2020	Ringsted Ro- og kajakklub KUN perioden uge 43/2019-14/2020	Ringsted Ro- og kajakklub KUN perioden uge 43/2019-14/2020
17.15. - 17.45		TRI / MASTERS	TRI / MASTERS	TRI / MASTERS	TRI / MASTERS	TRI / MASTERS	Ringsted Ro- og kajakklub KUN perioden uge 43/2019-14/2020	Ringsted Ro- og kajakklub KUN perioden uge 43/2019-14/2020	Ringsted Ro- og kajakklub KUN perioden uge 43/2019-14/2020

Søndag	Lille bassin	Bane 1	Bane 2	Bane 3	Bane 4	Bane 5	Bane 6	Bane 7	Bane 8
8.00 - 8.30	Begynder 2 - S01	Talent	Talent	Talent	Let øvede 1 - S04	Let øvede 1 - S04	Begynder 1 - S05	Begynder 1 - S05	Begynder 1 - S05
8.30 - 9.00	Begynder 3 - S02	Talent	Talent	Talent	Let øvede 1 - S06	Let øvede 1 - S06	Begynder 1 - S07	Begynder 1 - S07	Begynder 1 - S07
9.00 - 9.30	Begynder 4 - S03	Talent	Talent	Talent	Let øvede 1 - S08	Let øvede 1 - S08	Begynder 1 - S09	Begynder 1 - S09	Begynder 1 - S09

15.45-16.15	Begynder 2 - S010	Delfin 1	Delfin 1	Aspiranter	Aspiranter	Aspiranter	Let øvede 1 - S14	Let øvede 1 - S14	Let øvede 1 - S14
16.15-16.45	Begynder 2 - S11	Delfin 1	Delfin 1	Aspiranter	Aspiranter	Aspiranter	Let øvede 1 - S15	Let øvede 1 - S15	Let øvede 1 - S15
16.45-17.15	Begynder 3 - S12	Begynder 4 m/bælte - S16	Begynder 4 m/bælte - S16	Aspiranter	Aspiranter	Aspiranter	Let øvede 1 - S17	Let øvede 1 - S17	Let øvede 1 - S17
17.15-17.45	Begynder 4 - S13	Begynder 4 m/bælte - S18	Begynder 4 m/bælte - S18	Let øvede 2 - S19	Let øvede 2 - S19	Let øvede 2 - S19	Let øvede 2 - S20	Let øvede 2 - S20	Let øvede 2 - S20

Der tages forbehold for ændringer i holdplanen. Se hjemmesiden www.ringstedsk.dk

