

Dag	Hold	Træningstid	Vand	Land	Træner	Hal	
Søndag	VS 11	14.50-17.20	14.55-16.55	16.55-17.15 (DL)	JB	Søndre	
Mandag	VS 11	5.30-7.30	5.40-7.30		ul: JB li: ?	Søndre	
Tirsdag	VS 11	5.30-7.30	5.40-7.30	Styrke	ul: JB li: LFR	Søndre	Styrke Viborg Elite
Tirsdag	VS 11	15.20-17.30	15.30-17.30	17.30-18.00 (DL)	ul: JB li: RMJ	Søndre	
Onsdag	VS 11	15.20-18.40	??		JB	Søndre	INDIVIDUELLE TIDER
Torsdag	VS 11/10	5.30-7.30	5.40-7.30		JB	Søndre	
Torsdag	Viborg Elite	7.15-9.10	7.20-9.10		JB	Søndre	
Torsdag	VS 11	15.20-17.30	15.30-17.00	17.00-17.30 (DL)	JB	Søndre	
Fredag	VS 11	5.30-7.30	5.40-7.30		JB	Søndre	PLUSTRÆNING for VS 10
Fredag	VS 11	16.20-18.00	16.30-18.00 (1 bane)	Styrke		Søndre	Styrke

Søndag	VS 10	16.00-18.30	17.00-18.30	16.00-17.00 (GYM)	LFR	Søndre	Plustræning for VS 9
Mandag	VS 10	16.30-19.00	16.30-18.15	18.15-19.00 (GYM)	LFR	Søndre	
Tirsdag	VS 10	5.30-7.30	5.40-7.30		LFR	Søndre	
Onsdag	VS 10	15.20-18.40			JB	Søndre	INDIVIDUELLE TIDER
Torsdag	VS 11/10	5.30-7.30	5.40-7.30		JB	Søndre	
Torsdag	Viborg Elite	7.15-9.10	7.20-9.10		JB	Søndre	

Mandag	VS 9	18.15-19.45	18.15-19.45		RMJ	Søndre
Tirsdag	VS 9	17.30-19.30	17.30-19.00	19.00-19.30 (DL)	RMJ	Søndre
Torsdag	VS 9	17.00-19.15	17.45-19.15	17.00-17.45 (GYM)	RMJ	Søndre

Mandag	VS 8	15.20-17.15	15.30-16.30	16.30-17.15 (GYM)	LLR	Søndre
Fredag	VS 8	15.20-16.30	15.30-16.30		LLR	Søndre

Trænere
LLR: Lucas Lund Rasmussen
RMJ: Rasmus Møller Jensen
LFR: Lisa Frost Rainer
JB: Jens Bertelsen