

Fællestræning abc Aalborg sæson 2025-2026

11/8 – 13/5

Mandag:

Ungdomstræning 2 - 3

Tid:	Mandag kl. 16.00-17.00
Kontingent	750,-
Målgruppe:	Begynder/Let øvede U9/U11/U13
Fokus:	Basis træning
Antal Spillere:	24
Trænere:	Mads Balsner

Ungdomstræning 1

Tid:	Mandag kl. 17.00 - 19.00 - 30 min sal
Kontingent	1.700,-
Målgruppe:	Øvede/Turnering/Holdkamp U13/U15/U17
Fokus:	Teknik, Slagtræning samt fysisk basistræning
Antal Spillere	20
Trænere:	Lars J, Mads Balsner

Talenttræning 1

Tid:	Mandag kl. 18.30 – 20.00
Kontingent:	1.450,-
Målgruppe:	Talent U17/U19/Senior
Fokus:	Teknik/individuel
Antal spillere:	20 stk.
Trænere:	Lars J, Mads Balsner

Voksenfjer

Tid:	Mandag kl. 20.00 - 21.00
Kontingent:	750,-
Målgruppe:	Voksne
Fokus:	Let spil/træning
Antal spillere:	30 stk.
Trænere:	Niels

Tirsdag:

Ungdomstræning 1

Tid:	Tirsdag kl. 16.00 - 17.30
Kontingent:	1.450,-
Målgruppe:	Øvede/Turnering/Holdkamp U13/U15/U17
Fokus:	Teknik, Slagtræning
Antal Spillere	20
Trænere:	Lars J, Mads Balsner

Ungdomstræning 1 - Styrke

Tid:	Tirsdag kl. 17.30 – 18.30
Kontingent:	500,
Målgruppe:	Talent U13/U15/U17
Fokus:	styrke
Antal spillere:	20 stk.
Trænere:	Mads Balsner

Senior Fællestræning 1.

Tid:	Tirsdag Kl. 17.30 - 19.30
Kontingent:	1.995,-
Målgruppe:	Turneringspillere/Holdkamp Senior
Fokus:	Slagtræning, Taktik, fysisk, samt kampe
Antal Spillere:	20 stk.
Trænere:	Thomas Nielsen, Lars J

Senior fællestræning 2.

Tid:	Tirsdag Kl. 19.30 - 21.30
Kontingent:	1.995,-
Målgruppe:	Turneringspillere/Holdkamp Senior
Fokus:	Slagtræning, Taktik, fysisk, samt kampe
Antal Spillere:	20 stk.
Trænere:	Tovgaard

Onsdag:

Ungdomstræning 3

Tid:	Onsdag kl. 16.30-17.30
Kontingent	750,-
Målgruppe:	Miniton / Begynder U9/U11/U13
Fokus:	Basis træning / Leg
Antal Spillere:	24
Trænere:	Victor/Peter

Ungdomstræning 2.

Tid:	Onsdag kl. 17.30 - 19.00
Kontingent	1.125,-
Målgruppe:	Let øvede/Turneringer, Holdkamp U13/U15/U17
Fokus:	Teknik, Slagtræning samt fysisk basistræning
Antal Spillere	24
Trænere:	Victor/Peter

Motionist

Tid:	Onsdag kl. 19.00 - 20.00 / 20.00 – 21.00 / 21.00 – 22.00
Målgruppe:	Motionister
Fokus:	Baneudlejning 6 baner

Torsdag:

Ungdoms træning 1 - 2

Tid:	Torsdag kl. 16.00-18.30 badminton 1 time styrke/fysisk basis træning (salen)
Kontingent	1.700,-
Målgruppe:	Øvede/Turnering U13/U15/U17
Fokus:	Basis træning
Antal Spillere:	20
Trænere:	Mads Balsner, Lars Jakobsen

Fællestræning 1

Tid:	Torsdag kl. 17.30 – 19.15
Kontingent:	1.995,-
Målgruppe:	Holdkamp/Turneringsspillere U17EM
Fokus:	Slagtræning, Taktik, fysisk, samt kampe og styrke
Antal spillere:	20 stk.
Trænere:	Thomas Nielsen

Fællestræning 1 - Styrke

Tid:	Torsdag kl. 19.15 – 20.00
Kontingent:	375,-
Målgruppe:	Holdkamp/Turneringsspillere U17EM
Fokus:	styrke
Antal spillere:	20 stk.
Trænere:	Thomas Nielsen

Fællestræning 1 - 2

Tid:	Torsdag Kl. 19.15 - 21.00
Kontingent:	1.995,-
Målgruppe:	Turneringsspillere/Holdkamp Senior
Fokus:	Slagtræning, Taktik, fysisk, samt kampe og styrke
Antal Spillere:	20 stk.
Trænere:	Thomas Nielsen

Fredag:**Åben hal kontingent**

Tid:	Fredag kl. 16.00 - 21.00
Kontingent:	50,- pr. måned
Målgruppe:	Alle

Derudover er der mulighed for at tilkøbe individuel træning om fredagen på begrænset antal baner.