



Lyngby-Gladsaxe Volley

Herre Senior

Hold 311 (H1)

Herre 1 spiller i 2. division Øst. Spillerne træner sammen to gange om ugen i buddingehallen (tirsdag og torsdag kl. 20:15-22:15) med mulighed for ekstratræning. Derudover er der adgang til ugentlig styrketræning i Gladsaxehallen. Aldersgruppen er primært 18-35 år og enkelte ældre erfarne spillere.

Der afholdes try-outs til H1 tirsdag den 13. august og torsdag den 15 i Buddingehallen kl. 20:15

Hold 312 (H2)

Herre 2 spiller i Danmarksserien. Aldersgruppen er 20-60 år. Holdet træner én gang om ugen – onsdag i Engelsborghallen kl. 20-22

Hold 313 (H3)

Herre 3 spiller i Serie 1. Aldersgruppen er 40+ år. Holdet træner én gang om ugen – fredag i Engelsborghallen kl. 19-21

Herre 314 (H4)

Herre 4 spiller i Serie 3. Aldersgruppen er 30+ år, dog med overvægt af ældre erfarne spillere. Træning tirsdag i Buddingehallen 20:15-22:15

Herre 315 (H5)

Herre 5 spiller i Serie 3. Holdet er primært for unge spillere i aldersgruppen 16-25 år. Træning er i Buddingehallen tirsdag 18:15-20:15, og torsdag 20:15-22:15

For alle spillere er der mulighed for ekstra træning ved deltagelse i mix-træningen mandag i Buddingehallen, samt selvorganiseret træning i Engelsborghallen om onsdagen.