

Rozpiska tygodniowych treningów na lodzie i na sucho

Kategorie	Junior	Junior mł	Młodzik	Żak starszy	Żak młodszy	Minihokej
-----------	--------	-----------	---------	-------------	-------------	-----------

Poniedziałek : 14. 1. 2019

Zbiórka	Regeneracja	Basen	7:00	7:00	7:00	18:30
Lód			7:30 – 8:30	7:30 – 8:30	8:45 – 9:45	19:00 - 20:00
Sucho			9:00 – 10:00	9:00 – 10:00	7:15 – 8:15	
Sztuczny Lód			10:20 – 11:20	10:20 – 11:20	7:15 – 8:15	
Bramkarze	Młod., Żs, Żm, - Zbiórka 7:00 - Lód 7:30 – 9:45 CLJ + A team – 10:00 – 11:15					

Wtorek : 15. 1. 2019 Mecz A Team 18:30

Zbiórka			7:00	7:00	8:00	
Lód	8:30 – 9:45		7:15 – 8:15	7:15 – 8:15		
Suchy			8:45 – 9:45	8:45 – 9:45	8:15 – 10:00	
Sztuczny Lód			10:00 – 11:00	10:00 – 11:00	8:15 – 10:00	

Środa : 16. 1. 2019

Zbiórka			7:00	7:00	7:00	
Lód	8:45 – 10:00		7:30 – 8:30	7:30 – 8:30	7:30 – 8:30	19:00 – 20:00
Suchy			9:00- 10:00	9:00- 10:00	9:00- 10:00	
Sztuczny Lód			10:15 – 11:30	10:15 – 11:30	10:15 – 11:30	
Bramkarze	Młod., Żs, Żm, - Zbiórka 7:00 - Lód 7:30 – 8:30 CLJ – 8:45 – 10:00 A team 10:15 – 11:15					

Czwartek : 17. 1. 2019

Zbiórka			7:00	7:00	8:00	
Lód	11:30 – 12:45		7:15 – 8:15	7:15 – 8:15	8:30 – 9:30	
Suchy			8:45 – 9:45	8:45 – 9:45	10:00 – 11:30	
Sztuczny Lód			10:00 – 11:00	10:00 – 11:00	10:00 – 11:30	

Piątek : 18. 1. 2019 Mecz CLJ

Zbiórka			7:30	7:30	7:30	
Lód	19:00 - 20:15		8:00 – 10:15	8:00 – 10:15	8:00 – 10:15	
Suchy			10: 45 -11:45	10: 45 -11:45	10: 45 -11:45	
Sztuczny Lód						

Rozpiska tygodniowych treningów na lodzie i na sucho

Kategorie	Junior	Junior mł	Młodzik	Żak starszy	Żak młodszy	Minihokej
-----------	--------	-----------	---------	-------------	-------------	-----------

Poniedziałek : 21. 1. 2019

Zbiórka			7:15	7:15	7:15	18:30
Lód	11:30 – 12:45		7:45 – 8:45	7:45 – 8:45	9:00 – 10:00	19:00 - 20:00
Sucho			9:15 – 10:15	9:15 – 10:15	7:30 -8:30	
Sztuczny Lód			10:30 – 11:30	10:30 – 11:30		
Bramkarze	Młod., Żs, Żm, - Zbiórka 7:00 - Lód 7:30 – 9:45 CLJ + A team – 10:00 – 11:15					

Wtorek : 22. 1. 2019

Zbiórka			7:15	7:15	7:15	
Lód	9:00 – 10:15		7:45 – 8:45	7:45 – 8:45	7:45 – 8:45	
Suchy			9:15 – 11:30	9:15 – 11:30	9:15 – 11:30	
Sztuczny Lód			9:15 – 11:30	9:15 – 11:30	9:15 – 11:30	

Środa : 23. 1. 2019

Zbiórka			7:00	7:00	7:00	
Lód	8:45 – 10:00		7:30 – 8:30	7:30 – 8:30	7:30 – 8:30	19:00 – 20:00
Suchy			9:00- 10:00	9:00- 10:00	9:00- 10:00	
Sztuczny Lód			10:15 – 11:30	10:15 – 11:30	10:15 – 11:30	
Bramkarze	Młod., Żs, Żm, - Zbiórka 7:00 - Lód 7:30 – 8:30 CLJ – 8:45 – 10:00 A team 10:15 – 11:15					

Czwartek : 24. 1. 2019

Zbiórka			7:00	7:00	8:00	
Lód	11:30 – 12:45		7:15 – 8:15	7:15 – 8:15	8:30 – 9:30	
Suchy			8:45 – 9:45	8:45 – 9:45	10:00 – 11:30	
Sztuczny Lód			10:00 – 11:00	10:00 – 11:00	10:00 – 11:30	

Piątek : 25. 1. 2019 Mecz A Team 18:30

Zbiórka			7:00	7:00		
Lód	8:30 – 9:45		7:15 – 8:15	7:15 – 8:15		
Suchy			8:45 – 9:45	8:45 – 9:45		
Sztuczny Lód			10:00 – 11:00	10:00 – 11:00		

