

HOCKEY CAMP - Bytom 16 - 17 kwietnia 2016 r.

| 16 kwietnia | SOBOTA |
|--------------------|--|
| 08:45 | SPOTKANIE ORGANIZACYJNE - szatnia |
| 09:00 - 09:20 | ROZGRZEWKA |
| 10:00 - 11:00 | TRENING ON ICE - technika jazdy na łyżwach (power skating). Bramkarze - szkolenie. |
| 12:00 | OBIAD |
| 14:00 - 15:00 | TRENING ON ICE - technika kija (stick handling), technika strzału. Bramkarze - szkolenie. |
| 15:15 | PRZEKĄSKA |
| 16:00 - 17:00 | TRENING ON ICE - ćwiczenia koordynacyjno-szybkościowe + bramkarze. |
| 17:20 | STRETCHING |
| 17:45 | POŻEGNANIE |

| 17 kwietnia | NIEDZIELA |
|--------------------|--|
| 09:00 | ZBIÓRKA - szatnia |
| 09:10 - 09:30 | ROZGRZEWKA |
| 10:00 - 11:00 | TRENING ON ICE - ćwiczenia koordynacyjno-szybkościowe, praca z krążkiem. Bramkarze - szkolenie. |
| 11:30 | OBIAD |
| 13:45 - 14:30 | TRENING OFF ICE |
| 14:45 | PRZEKĄSKA |
| 15:00 - 16:00 | TRENING ON ICE - ćwiczenia uzupełniające + bramkarze. |
| 16:30 | STRETCHING |
| 17:00 | POŻEGNANIE - koniec campu i koniec weekendu :) |