

ЛЕТНИЕ ХОККЕЙНЫЕ ЛАГЕРЯ 2019



День	07:30 - 08:00	08:30 - 09:30	10:00 - 11:00	11:15 - 12:00	12:15 - 14:00		14:15 - 14:45
ПОН	Регистрация	Тренировка на льду	Тренировка на суше	Обед	Тренировка на тренажёре / Мульти площадка (1.гр.)		Стретчинг
					Ведение шайбы + Уличный хоккей (2.гр.)		
					Ментальная подготовка для хоккеистов (3.гр.)		
ВТО	Зарядка	Тренировка на льду	Тренировка на суше	Обед	Зарядка	Тренировка на льду	Стретчинг
СРЕ	Зарядка	Тренировка на льду	Тренировка на суше	Обед	Тренировка на тренажёре / Мульти площадка (2.гр.)		Стретчинг
					Ведение шайбы + Уличный хоккей (3.гр.)		
					Ментальная подготовка для хоккеистов (1.гр.)		
ЧЕТ	Зарядка	Тренировка на льду	Тренировка на суше	Обед	Зарядка	Тренировка на льду	Стретчинг
ПЯТ	Зарядка	Тренировка на льду	Тренировка на суше	Обед	Тренировка на тренажёре / Мульти площадка (3.гр.)		Стретчинг
					Ведение шайбы + Уличный хоккей (1.гр.)		
					Ментальная подготовка для хоккеистов (2.гр.)		