



Monatsplan - U15

Juli 2020



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
29. Jun	30. Jun	01. Jul	02. Jul	03. Jul	04. Jul	05. Jul
Gruppe 1 14:00 - 15:00 Eis	16:45 - 18:15 TG Waldeck	14:00 - 16:15 On-Ice	16:45 - 18:15 TG Waldeck	Individuell Stock + Schusstechnik	Individuell Krafttrainig-Körpergewicht Ausdauer / 5 Km Lauf	Regeneration
Gruppe 2 15:15 - 16:15 Eis						
06. Jul	07. Jul	08. Jul	09. Jul	10. Jul	11. Jul	12. Jul
15:30 - 16:00 Off-Ice 16:30 - 17:45 On-Ice	16:30 - 18:00 Off-Ice TG Waldeck	16:30 - 17:00 Off-Ice 15:15 - 16:15 On-Ice	16:30 - 17:00 Off-Ice 15:15 - 16:15 On-Ice	Individuell Stock + Schusstechnik	Individuell Krafttrainig-Körpergewicht Ausdauer / 5 Km Lauf	Regeneration
13. Jul	14. Jul	15. Jul	16. Jul	17. Jul	18. Jul	19. Jul
15:30 - 16:00 Off-Ice 16:30 - 17:45 On-Ice	16:30 - 18:00 Off-Ice TG Waldeck	16:30 - 17:00 Off-Ice 15:15 - 16:15 On-Ice	16:30 - 17:00 Off-Ice 15:15 - 16:15 On-Ice	Individuell Stock + Schusstechnik	Individuell Krafttrainig-Körpergewicht Ausdauer / 5 Km Lauf	Regeneration
20. Jul	21. Jul	22. Jul	23. Jul	24. Jul	25. Jul	26. Jul
15:30 - 16:00 Off-Ice 16:30 - 17:45 On-Ice	16:30 - 18:00 Off-Ice TG Waldeck	16:30 - 17:00 Off-Ice 15:15 - 16:15 On-Ice	16:30 - 17:00 Off-Ice 15:15 - 16:15 On-Ice	Individuell Stock + Schusstechnik	Individuell Krafttrainig-Körpergewicht Ausdauer / 5 Km Lauf	Regeneration
27. Jul	28. Jul	29. Jul	30. Jul	31. Jul	01. Aug	02. Aug
15:30 - 16:00 Off-Ice 16:30 - 17:45 On-Ice	16:30 - 18:00 Off-Ice TG Waldeck	16:30 - 17:00 Off-Ice 15:15 - 16:15 On-Ice	16:30 - 17:00 Off-Ice 15:15 - 16:15 On-Ice	Ferien	Ferien	Ferien