
 <b>SUMMER DRY WORKOUT PLAN 2024</b> 				
	U10	U12	U14	U16	U19
MONDAY					
TUESDAY		18:10 - 19:10 OFF ICE	18:10 - 19:10 OFF ICE	19:10 - 20:10 OFF ICE	19:10 - 20:10 OFF ICE
WEDNESDAY	17:30 - 18:30 OFF ICE GOALIES	17:30 - 18:30 OFF ICE GOALIES	17:30 - 18:30 OFF ICE GOALIES	18:40 - 19:40 OFF ICE GOALIES	18:40 - 19:40 OFF ICE GOALIES
WEDNESDAY		17:30 - 18:30 OFF ICE STICK HANDLING	17:30 - 18:30 OFF ICE STICK HANDLING	18:40 - 19:40 OFF ICE STICK HANDLING	18:40 - 19:40 OFF ICE STICK HANDLING
THURSDAY		17:00 - 18:00 OFF ICE	17:00 - 18:00 OFF ICE	18:00 - 19:00 OFF ICE	18:00 - 19:00 OFF ICE
FRIDAY					
<p><b>Kleidung:</b> Sportlich (T-Shirt und kurze Hose) und Turnschuhe <b>mit sauberen Sohlen!!!</b></p> <p><b>Ausrüstung OFF ICE:</b> persönliche Wasserflasche und Trainingsmatte.</p> <p><b>Ausrüstung GOALIES:</b> persönliche Wasserflasche und Catchball - zusätzliche Ausrüstung wird vor jeder Trainingseinheit vom Trainer über die WhatsApp-Gruppe mitgeteilt.</p> <p><b>Ausrüstung STICK HANDLING:</b> persönliche Wasserflasche, Hockey-Schläger, Handschuhe und Helm.</p> <p><b>Treffpunkt:</b> Büroeingang (neben dem Eingang zum Publikumslauf).</p>					
<p><b>Abbigliamento:</b> da atletica e scarpe da ginnastica <b>con soles pulite!!!</b></p> <p><b>Attrezzatura OFF ICE:</b> borraccia personale e materassino da ginnastica.</p> <p><b>Attrezzatura GOALIES:</b> borraccia personale e catchball - ulteriore attrezzatura verrà comunicata prima di ogni allenamento dal coach tramite gruppo WhatsApp.</p> <p><b>Attrezzatura STICK HANDLING:</b> borraccia personale, stecca da hockey, guanti e casco.</p> <p><b>Ritrovo:</b> Entrata Ufficio (di fianco all'entrata per il pattinaggio pubblico).</p>					
OFF ICE Beginn: Dienstag, 7. Mai OFF ICE Ende: Donnerstag, 13. Juni		GOALIES Start: Mittwoch, 8. Mai GOALIES Ende: Mittwoch, 12. Juni		STICK HANDLING Start: Mittwoch, 15. Mai STICK HANDLING Ende: Mittwoch, 12. Juni	
OFF ICE inizio: martedì 7 maggio OFF ICE fine: giovedì 13 giugno		GOALIES inizio: mercoledì 8 maggio GOALIES fine: mercoledì 12 giugno		STICK HANDLING inizio: mercoledì 15 maggio STICK HANDLING fine: mercoledì 12 giugno	