

	 SUMMER DRY WORKOUT PLAN 2026 				
	U12	U14	U16	U19	EXTRA
MONDAY 10/08	17:00 - 18:00 OFF ICE	18:10 - 19:10 OFF ICE			
TUESDAY 11/08			17:00 - 18:00 OFF ICE	18:10 - 19:10 OFF ICE	
WEDNESDAY 12/08	17:00 - 18:00 OFF ICE	18:10 - 19:10 OFF ICE			
THURSDAY 13/08			17:00 - 18:00 OFF ICE	18:10 - 19:10 OFF ICE	
FRIDAY 14/08					
Kleidung: Sportlich (T-Shirt und kurze Hose) und Turnschuhe. Ausrüstung OFF ICE: persönliche Wasserflasche und Trainingsmatte. Treffpunkt: Combi - Sportplatz.					
Abbigliamento: da atletica e scarpe da ginnastica. Attrezzatura OFF ICE: borraccia personale e materassino da ginnastica. Ritrovo: Campo sportivo Combi.					