

TÝDENNÍ PROGRAM HC DAVOS

dorostenci, ročník 1995

PONDĚLÍ	45 MIN POSILOVÁNÍ NOHOU 60 MIN LED
ÚTERÝ	60 MIN POSILOVÁNÍ (RUCE, NOHY, CORE) 45 LED (POWERSKATING, TECHNIKA HOLE) 60 MIN LED
STŘEDA	LED 45 MIN ZÁPAS
ČTVRTEK	45 LED (POWERSKATING, TECHNIKA HOLE) 60 MIN POSILOVÁNÍ (RUCE, NOHY, CORE)
PÁTEK	45 MIN LED (STŘELBA, TECHNIKA) 60 MIN POSILOVÁNÍ (RUCE, NOHY, CORE) 60 MIN LED
SOBOTA	ZÁPAS
NEDĚLE	LED - INDIVIDUÁLNÍ TRÉNINK (STŘELBA, TECHNIKA, BRUSLENÍ)



Wochenplan Elite-Novizen HC Davos 10/11

Tag Datum	Montag 17.01.2011	Dienstag 18.01.2011	Mittwoch 19.01.2011	Donnerstag 20.01.2011	Freitag 21.01.2011	Samstag 22.01.2011	Sonntag 23.01.2011
Zeit		07.30 – 08.15 Kraft Spez A VA, Krafraum		08.30 – 09.15 Eistraining Spez A VA		08.45 Uhr Uzwil vs. HCPH Uzwil	
Zeit		08.30 – 09.15 Eistraining Spez A VA	14.45 – 15.30 Eistraining VA	09.30 – 10.30 Off – Ice Spez A VA	12.30 – 13.15 Eistraining Spez B VA, Aussen		11.45 Uhr HCD vs. Bern VA
Zeit					17.00 – 18.00 Kraft Spez A VA, Krafraum		
Zeit	18.30 – 19.15 Jumps VA	17.00 – 18.00 Kraft Spez B VA, Krafraum	18.50 – 19.45 TH – Eistraining <i>18.00 Uhr, 6 Schützen</i> VA, Aussen		18.00 – 19.00 Kraft Spez B VA, Krafraum	17.30 Uhr ZSC vs. HCD Abfahrt 14.00 Uhr KEBO	
Zeit	19.45 – 20.45 Eistraining VA	18.30 – 19.30 Eistraining VA	19.30 Uhr HCD vs. Langnau VA		19.30 – 20.30 Eistraining VA		
Zeit div.							

Spez A = Schüler SSGD

VA = Vaillant-Arena

Spez B = Schüler SAMD, Volksschule und Lehrlinge