



LHF J18

VECKOPLANERING V.2

Luleå, Švédsko

TÝDENNÍ PLÁN
TÝDEN Č. 2



	MÅNDAG 10/1	TISDAG 11/1	ONSDAG 12/1	TORS DAG 13/1	FREDAG 14/1	LÖRDAG 15/1	SÖNDAG 16/1
07.00 - 08.00							
08.00 - 09.00							
09.00 - 10.00							
10.00 - 11.00						Brynäs - LHF 10.30	
11.00 - 12.00					11.00 - 12.00 Is		
12.00 - 13.00					Jogg 12.20		
13.00 - 14.00							Nacka HC - LHF 13.00
14.00 - 15.00							
15.00 - 16.00							
16.00 - 17.00		17.20 - 18.30 Is		17.20 - 18.30 Is	Flight to Stockholm		
17.00 - 18.00	17.20 - 18.30 Is	Fys 17.40		Fys 17.40	16.55		
18.00 - 19.00							
19.00 - 20.00							Flight to Luleå 19.55
20.00 - 21.00							
21.00 - 22.00							
22.00 - 23.00							
24.00 - 00.00							

IS = LED
FYS = KONDICE
JOGG = BĚH



LHF J18

VECKOPLANERING V.3

Lulea, Švédsko

TÝDENNÍ PLÁN
TÝDEN Č. 3



	MÅNDAG 17/1	TISDAG 18/1	ONSDAG 19/1	TORSDAG 20/1	FREDAG 21/1	LÖRDAG 22/1	SÖNDAG 23/1
07.00 - 08.00							
08.00 - 09.00							
09.00 - 10.00							
10.00 - 11.00							
11.00 - 12.00			11.00				
12.00 - 13.00			Bus to Ö-vik (5 hodín)				
13.00 - 14.00							LHF - Modo 13.00
14.00 - 15.00							
15.00 - 16.00							
16.00 - 17.00		16.10 - 17.20 Is		16.10 - 17.20 Is	16.00 - 17.10 Is	LHF - Timrå 16.00	
17.00 - 18.00		Fys 17.40		Fys 17.40	Jogg 17.20		
18.00 - 19.00	18.40 - 19.50 Is						
19.00 - 20.00			Modo - LHF 19.00				
20.00 - 21.00							
21.00 - 22.00							
22.00 - 23.00							
24.00 - 00.00			Coop 03.00 (příjezd)				

IS = LED
FYS = KONDICE
JOGG = BĚH



LHF J20

VECKOPLANERING V.3

Lulea, Švédsko

TÝDENNÍ PLÁN
TÝDEN Č. 3



	MÅNDAG 17/1	TISDAG 18/1	ONSDAG 19/1	TORSDAG 20/1	FREDAG 21/1	LÖRDAG 22/1	SÖNDAG 23/1
07.00 - 08.00							
08.00 - 09.00							
09.00 - 10.00							
10.00 - 11.00							
11.00 - 12.00							
12.00 - 13.00						LHF - Aik 12.00	
13.00 - 14.00							LHF - Modo 13.30
14.00 - 15.00							
15.00 - 16.00							
16.00 - 17.00					16.00 - 17.10 Is		
17.00 - 18.00	17.20 - 18.30 Is	17.20 - 18.30 Is	17.20 - 18.30 Is	17.20 - 18.30 Is	Fys 17.30		
18.00 - 19.00	Ice for free	Fys 18.40	Fys 18.40	Fys 18.40			
19.00 - 20.00							
20.00 - 21.00							
21.00 - 22.00							
22.00 - 23.00							
24.00 - 00.00							

IS = LED
FYS = KONDICE
JOGG = BĚH



Hockeygym

VECKOPLANERING

Lulea, Švédsko
Hokejové gymnázium
DOPOLEDNÍ TRÉNINKY
PRO VŠECHNY 3 (4) ROČNÍKY



	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.00 - 08.00							
08.00 - 09.00	Hockeygym Åk 1 -94	Hockeygym Åk 2 -93	Hockeygym Åk 1 -94	Hockeygym Åk 3 -92			
09.00 - 10.00	08.15-09.30 + Fys	08.15-09.30 + Fys	08.15-09.30 + Fys	08.15-09.30 + Fys			
10.00 - 11.00		Hockeygym Åk 3 -92		Hockeygym Åk 2 -93			
11.00 - 12.00		09.50-11.15 + Fys		09.50-11.15 + Fys			
12.00 - 13.00							
13.00 - 14.00							
14.00 - 15.00							
15.00 - 16.00	Juniors born -91 , who did not work, practice with Åk 3 -92						
16.00 - 17.00							
17.00 - 18.00							
18.00 - 19.00							
19.00 - 20.00							

ÅK 1 - 94 = 1. ročník

ÅK 1 - 93 = 2. ročník

ÅK 1 - 92 = 3. ročník

(ÅK 1 - 91 = někteří pracují, jiní studují a trénují dopoledne s ročníkem č. 3)