

**Расписание тренировочных сборов детских хоккейных команд города Нововоронеж
возрастной группы 2007 – 2014 года рождения**

Период 11.08.2020 – 21.08.2020 тренер Попов Р.Г.

11 августа 2020г

12:00 Встреча детей на стадионе «Старт»
12:15 Размещение по номерам
13:00 Обед
14:00 – 16:00 Дневной сон
16:20 Полдник
17:00 – 17:30 Отправление на ледовую арену
18:00 – 20:30 Хоккейный матч
20:30 Отправление на базу Старт
21:10 Ужин
21:40 Собрание, подведение итогов
22:00 Отбой

12-14 августа 2020г

8:15 Подъем
8:30 Завтрак
8:45 - 9:15 Отправление на ледовую арену
9:30 - 10:30 Тренировка на улице
11:00 - 13:00 Тренировка на льду
13:20 - 13:50 Отправление на базу Старт
13:50 - 14:15 Водные процедуры
14:20 Обед
14:40 - 16:10 Дневной сон
16:20 Полдник
17:00 Тренировка на стадионе Старт (спорт. игры)
20:00 Ужин
21:00 Собрание, подведение итогов дня
22:00 Отбой

15 августа 2020г

9:45 Подъем
10:00 Завтрак
10:15 Отправление на ледовую арену
12:30 - 14:30 Тренировка на льду
14:50 - 15:20 Отправление на базу Старт
15:20 - 15:45 Водные процедуры
15:50 Обед
16:10 - 17:20 Дневной сон
17:20 Полдник
18:00 Тренировка на стадионе Старт (спорт. игры)
20:00 Ужин
21:00 Собрание, подведение итогов дня
22:00 Отбой

16 августа 2020г

9:15 Подъем
9:30 Завтрак
9:45 Отправление на ледовую арену

10:30 - 11:30 Тренировка на улице
12:00 - 14:00 Тренировка на льду
14:20 - 14:50 Отправление на базу Старт
14:50 - 15:15 Водные процедуры
15:20 Обед
15:40 - 17:15 Дневной сон
17:20 Полдник
18:00 Тренировка на стадионе Старт (спорт. игры)
20:00 Ужин
21:00 Собрание, подведение итогов дня
22:00 Отбой

17 августа 2020г

9:45 Подъем
10:00 Завтрак
11:00 Отправление в бассейн
12:30 - 14:00 Бассейн
15:00 - 15:20 Отправление на базу Старт
15:30 Обед
16:10 - 17:20 Отдых
17:20 Полдник
18:00 Спорт игры на стадионе Старт
20:00 Ужин
21:00 Собрание, подведение итогов дня
22:00 Отбой

18-20 августа 2020 г

8:15 Подъем
8:30 Завтрак
8:45 - 9:15 Отправление на ледовую арену
9:30 - 10:30 Тренировка на улице
11:00 - 13:00 Тренировка на льду
13:20 - 13:50 Отправление на базу Старт
13:50 - 14:15 Водные процедуры
14:20 Обед
14:40 - 16:10 Дневной сон
16:20 Полдник
17:00 Тренировка на стадионе Старт (спорт. игры)
20:00 Ужин
21:00 Собрание, подведение итогов дня
22:00 Отбой

21 августа 2020г

8:15 Подъем
8:30 Завтрак
8:45 - 9:15 Отправление на ледовую арену
9:30 - 10:30 Тренировка на улице
11:00 - 13:00 Тренировка на льду
13:30 Родители забирают детей домой