

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

Период 17.08.2020 – 29.08.2020 тренер Протопопов М.В.

17.08.2020г

12.15 Заселение в гостиницу Новик
13.00 - 14.00 Праздничный обед
14.15 – 15.30 Дневной сон
15.45 Полдник
16.00 Отправление на арену Остальная.
16.30 Тренировка на земле
17.30 - 19.00 Тренировка на льду
19.30 Отправление в гостиницу
20.00 Ужин
22.00 Отбой.

18.08.2020г

8.00 Подъём
8.15 - 8.45 Зарядка
9.00 Завтрак
10.45 Отправление на стадион Старт
11.00 - 12.30 Тренировка на земле (стадион Старт)
12.30 Отправление в гостиницу
13.00 Обед
13.30 - 16.00 Дневной сон.
16.15 Полдник.
16.30 Отправление на ледовую арену Остальная
17.30 - 19.00 Тренировка на льду
19.30 Отправление в гостиницу
20.00 Ужин.
22.00 Отбой

19.08.2020г

8.30 Подъём.
8.15 - 8.45 Завтрак.
11.00 Отправление на стадион Старт.
11.15 - 12.45 Тренировка на земле (стадион Старт)
12.45 Отправление в гостиницу
13.15 Обед
13.30 – 15.30 Дневной сон
16.00 Полдник
16.30 Отправление на ледовую арену Остальная.
17.30 - 19.00 Тренировка на льду
19.30 Отправление в гостиницу
20.00 Ужин.
22.00 Отбой.

20.08.2020г.

8.30 Подъём.
8.45 - 9.15 Зарядка.
9.30 Плотный завтрак.
12.00 Отправление на ледовую арену Остальная.
13.15 - 14.45 Тренировка на льду.
15.15 Отправление в гостиницу

15.45 Обед
16.00 - 17.30 Отдых
17.45 Полдник
18.15 Отправление на стадион Старт
18.30 - 20.00 Тренировка на земле (стадион Старт)
20.00 Отправление в гостиницу
20.30 Ужин.
22.00 Отбой.

21.08.2020г

8.00 Подъём
8.15-8.45 Зарядка
9.00 Завтрак
10.45 Отправление на стадион Старт
11.00 - 12.30 Тренировка на земле (стадион Старт)
12.30 Отправление в гостиницу
13.00 Обед
13.30 - 16.00 Дневной сон
16.15 Полдник
16.30 Отправление на ледовую арену Остальная
17.30 - 19.00 Тренировка на льду
19.30 Отправление в гостиницу
20.00 Ужин
22.00 Отбой

22.08.2020г

8.00 Подъём.
8.15-8.45 Зарядка.
9.00 Завтрак.
10.45 Отправление на стадион Старт
11.00 - 12.30 тренировка на земле (стадион Старт)
12.30 Отправление в гостиницу
13.00 Обед
13.30 - 16.00 Дневной сон
16.15 Полдник
16.30 Отправление на ледовую арену Остальная
17.30 - 19.00 Тренировка на льду
19.30 Отправление в гостиницу
20.00 Ужин
22.00 Отбой

23.08.2020г.

8.00 Подъём.
8.15 Завтрак.
9.30 Отправление на стадион Старт.
9.45 - 10.45 Тренировка на земле (стадион Старт)
11.00 Отправление на ледовую арену Остальная
12.00 - 13.30 Тренировка на льду
14.00 Отправление в гостиницу
14.30 Обед
15.00 – 20.00 Свободное время
20.00 Ужин
22.00 Отбой

24.08.2020г

8.30 Подъём

8.15 - 8.45 Завтрак
11.00 Отправление на стадион Старт
11.15 - 12.45 Тренировка на земле (стадион Старт)
12.45 Отправление в гостиницу
13.30 Обед
14.00 – 15.30 Дневной сон
16.00 Полдник
16.30 Отправление на ледовую арену Остальная
17.30 - 19.00 Тренировка на льду
19.30 Отправление в гостиницу
20.00 Ужин
22.00 Отбой.

25.08.2020г

8.00 Подъём.
8.15 - 8.45 Зарядка
9.00 Завтрак
10.45 Отправление на стадион Старт
11.00 - 12.30 Тренировка на земле (стадион Старт)
12.30 Отправление в гостиницу
13.00 Обед
13.30 – 15.30 Дневной сон
16.00 Полдник
16.30 Отправление на ледовую арену Остальная
17.30 - 19.00 Тренировка на льду
19.30 Отправление в гостиницу
20.00 Ужин
22.00 Отбой.

26.08.2020г

8.30 Подъём.
8.15 - 8.45 Завтрак
11.00 Отправление на стадион Старт
11.15 - 12.45 Тренировка на земле (стадион Старт)
12.45 Отправление в гостиницу
13.15 Обед
13.30 – 15.30 Дневной сон
16.00 Полдник
16.30 Отправление на ледовую арену Остальная
17.30 - 19.00 Тренировка на льду
19.30 Отправление в гостиницу
20.00 Ужин
22.00 Отбой.

27.08.2020г

8.00 Подъём.
8-15 - 8.45 Зарядка
9.00 Завтрак
10.45 Отправление на стадион Старт
11.00 - 12.30 Тренировка на земле (стадион Старт)
12.30 Отправление в гостиницу
13.00 Обед
13.30 - 14.30 Отдых
15.00 Полдник
15.30 Отправление на ледовую арену Остальная
16.30 - 18.00 Тренировка на льду

18.30 Отправление в гостиницу
20.00 Ужин
22.00 Отбой.

28.08.2020г

8.00 Подъём.
8.15 - 8.45 Зарядка
9.00 Завтрак
10.45 Отправление на стадион Старт
11.00 - 12.30 Тренировка на земле (стадион Старт)
12.30 Отправление в гостиницу
13.00 Обед
13.30 – 15.30 Дневной сон
16.00 Полдник
16.30 Отправление на ледовую арену Остальная
17.30 - 19.00 Тренировка на льду
19.30 Отправление в гостиницу
20.00 Ужин
22.00 Отбой.

29.08.2020г

8.15 Подъём
8.30 Завтрак
9.45 Отправление на ледовую арену Остальная
11.00 – 12-30 Тренировка на льду
12.30 Родители забирают детей домой