



Ablaufplan Trainingsmaßnahme U13 am 17.12.2016 in Nordhorn

Zeit:	Thema:
bis 10:30 Uhr	Anreise Eissporthalle Grafschaft Bentheim
11:30 – 12:15 Uhr	Torwarttraining
12:15 – 13:45 Uhr	Eistraining I
14:15 – 15:00 Uhr	gemeinsames Mittagessen // Pause
15:00 – 15:30 Uhr	Anti-Doping-Belehrung
15:30 – 16:45 Uhr	z.b.V. // Athletiktraining
17:15 – 18:45 Uhr	Eistraining II
ca. 19:15 Uhr	Ende der Maßnahme

- Änderungen bleiben vorbehalten -

Leitende Landestrainer: Morgan Svensson, Heiko Niere und Jörn Schmidt

Ablaufplan Trainingsmaßnahme U12 am 18.12.2016 in Nordhorn

Zeit:	Thema:
bis 08:00 Uhr	Anreise Eissporthalle Grafschaft Bentheim
09:00 – 10:30 Uhr	Eistraining I
10:45 – 11:15 Uhr	Anti-Doping-Belehrung
11:15 – 11:30 Uhr	Pause
11:30 – 11:50 Uhr	warm-up
12:15 – 13:45 Uhr	Eistraining II
ca. 14:15 Uhr	Ende der Maßnahme

- Änderungen bleiben vorbehalten -

Leitende Landestrainer: Morgan Svensson, Heiko Niere und Jörn Schmidt