Зимняя Программа учебно-тренировочных сборов 2024 ✔️

02.01.2024 – вводный день

Утро: Лед (тренировка на общее развитие технического мастерства и физических качеств) – Земля (акробатика, гимнастика) - Обед - Сон;

Вечер: Лед (тренировка на общее развитие технического мастерства и физических качеств) – Земля (ОФП, футбол/ручной мяч) – Ужин – Собрание - Сон.

03.01.2024 – 07.01.2024

Утро: Лед (техника катания) – Земля (акробатика, гимнастика) - Обед - Сон;

Вечер: Лед (техника владения клюшкой, техника броска, тактика) – Земля (ОФП/СФП, дриблинг) – Ужин – Собрание - Сон.

08.01.2024 – игровой день

Утро: Лед (игровая тренировка) – Земля (гимнастика) – Отъезд.

Дополнительно возможен поход в бассейн (по группам).

По окончанию сборов каждому хоккеисту будет выдан:

Отчет об уровне подготовки;

Рекомендации для улучшения хоккейного мастерства.

зима программа + летняя программа

ЛЕТНЯЯ ПРОГРАММА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

Даты :15.06-24.06 и 7.08-13.08

Утро: Лед (техника катания) – Земля (акробатика, гимнастика+растяжка)

- Обед - Сон-полдник;

Вечер: Лед (техника владения клюшкой, техника броска, тактика) – Земля (ОФП/СФП, дриблинг,бросковая ) – Ужин +доп питание – Собрание - Сон