


 123585 Россия,
 г. Москва,
 ул. Маршала Катукова,
 д.22, ДС «Янтарь»
 3 этаж

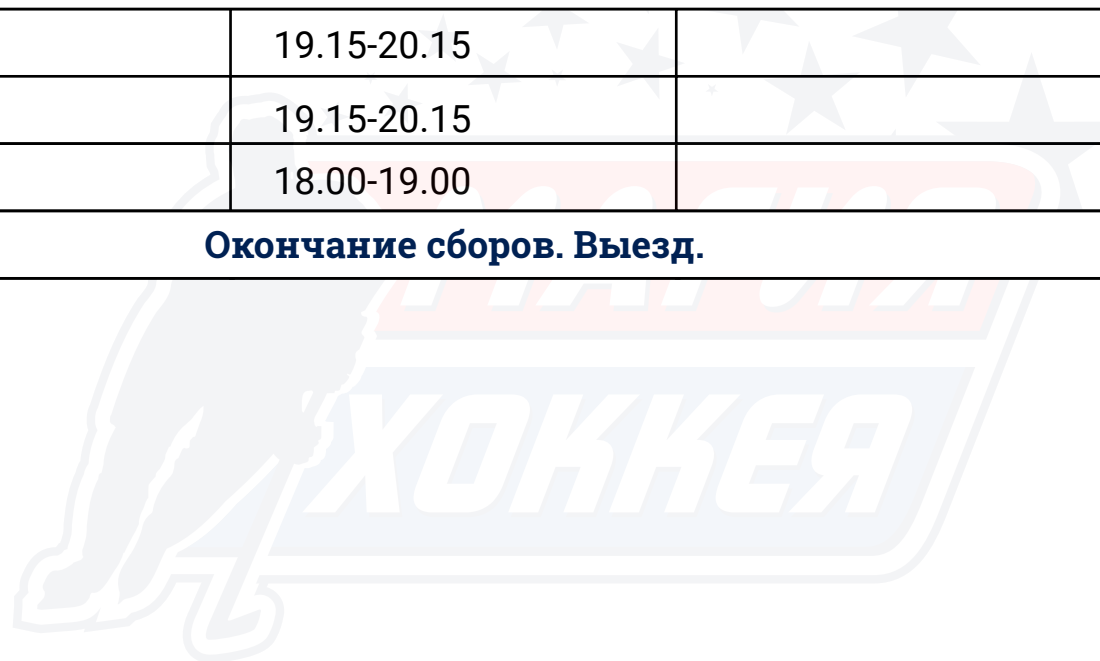
 8(916) 545-77-00
 magic_hockey@list.ru
 maghockey.com

Расписание тренировок * 2 смена

дата	ледовая	ОФП / броски	ледовая	ОФП / броски
30.06	заезд	-----	18.45-19.45	-----
01.07	11.15-12.15		16.15-17.15	
02.07	08.45-09.45		15.45-16.45	
03.07	10.00-11.00		16.15-17.15	
04.07	11.45-12.45		20.00-21.00	
05.07	09.15-10.15	Полувыходной день		
06.07	08.45-09.45		19.45-20.45	
07.07	18.00-19.00		19.15-20.15	
08.07	11.15-12.15		17.30-18.30	
09.07	08.45-09.45	Окончание сборов. Выезд.		

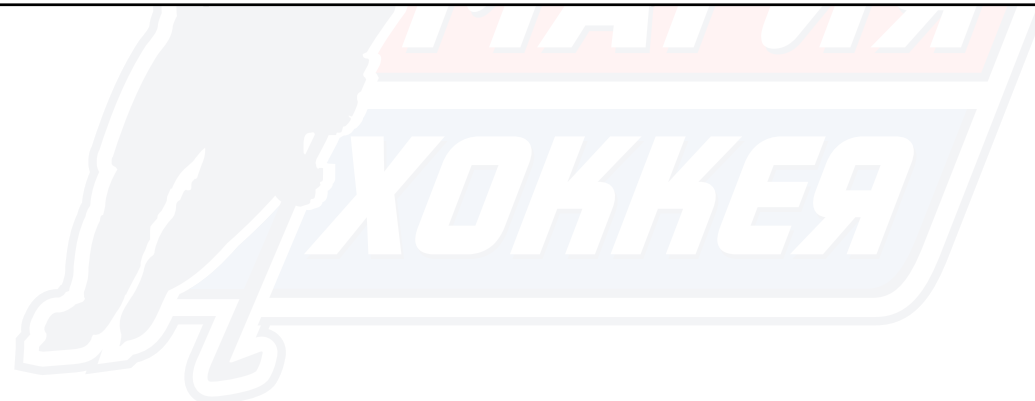
Расписание тренировок * 3 смена

дата	ледовая	ОФП / броски	ледовая	ОФП / броски
11.07	заезд	-----	17.30-18.30	-----
12.07	11.15-12.15		17.30-18.30	
13.07	11.15-12.15		18.45-19.45	
14.07	11.15-12.15		18.45-19.45	
15.07	12.30-13.30		19.15-20.15	
16.07	08.15-09.15	Полувыходной день		
17.07	12.30-13.30		19.15-20.15	
18.07	12.30-13.30		19.15-20.15	
19.07	09.15-10.15		18.00-19.00	
20.07	08.45-09.45	Окончание сборов. Выезд.		



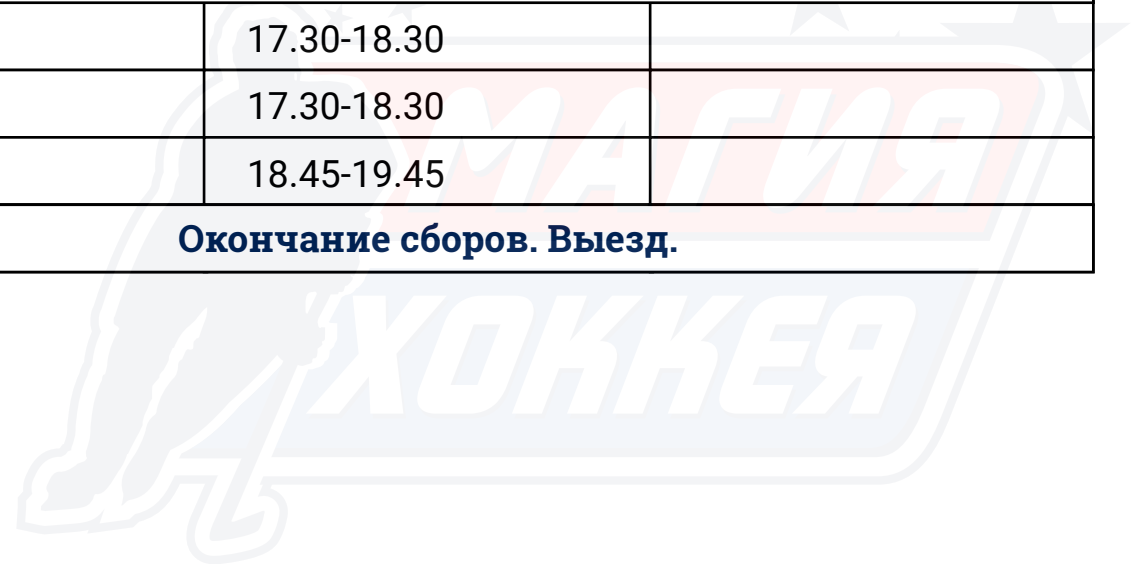
Расписание тренировок * 4 смена

дата	ледовая	ОФП / броски	ледовая	ОФП / броски
22.07	заезд	-----	19.15-20.15	-----
23.07	11.45-12.45		19.15-20.15	
24.07	11.45-12.45		19.15-20.15	
25.07	12.30-13.30		19.15-20.15	
26.07	08.45-09.45		16.15-17.15	
27.07	12.30-13.30	Полувыходной день		
28.07	12.30-13.30		19.15-20.15	
29.07	12.30-13.30		19.15-20.15	
30.07	12.30-13.30		19.15-20.15	
31.07	10.00-11.00	Окончание сборов. Выезд.		




Расписание тренировок * 5 смена

дата	ледовая	ОФП / броски	ледовая	ОФП / броски
02.08	заезд	-----	17.45-18.45	-----
03.08	10.00-11.00		19.00-20.00	
04.08	10.00-11.00		17.45-18.45	
05.08	11.15-12.15		17.30-18.30	
06.08	11.15-12.15		17.30-18.30	
07.08	08.00-09.00	Полувыходной день		
08.08	11.45-12.45		17.30-18.30	
09.08	11.45-12.45		17.30-18.30	
10.08	11.45-12.45		18.45-19.45	
11.09	08.15-09.15	Окончание сборов. Выезд.		




 Ледовые тренировки проводятся в тренировочном комплексе «Айсберг», Олимпийский парк.

 ОФП и бросковые тренировки (по группам) проводятся в комплексе «Планета Чемпионов»
Адлер, ул.Фигурная 23/4.

 Время проведения тренировок по ОФП и броскам устанавливается во время сборов.

 **Возможна корректировка по времени во время сборов*



 123585 Россия,
г. Москва,
ул. Маршала Катукова,
д.22, ДС «Янтарь»
3 этаж

 8(916) 545-77-00

 magic_hockey@list.ru

 maghockey.com