



# Расписание тренировочных дней

## Рождественская Магия Хоккея

Сочи. Олимпийский парк. 03 января – 11 января 2019г

### 📅 3 января 2019 г.

- 🕒 17:30 - 18:30 общее собрание в отеле
- 🕒 18:45 отъезд автобуса из отеля в ледовый комплекс "Снежинка"
- 🕒 20:00 - 21:00 ледовая тренировка
- 🕒 21:15 отъезд автобуса в отель
- 🕒 21:30 ужин

### 📅 4, 5, 6, 7 января 2019 г.

- 🕒 08:00 - 10:00 подъем и завтрак
- 🕒 11:15 - 12:15 бросковая тренировка/ОФП по группам
- 🕒 12:30 отъезд автобуса из отеля в ледовый комплекс "Снежинка"
- 🕒 13:15 - 14:15 ледовая тренировка
- 🕒 14:30 отъезд автобуса в отель
- 🕒 14:45 обед
- 🕒 15:00 - 18:00 тихий час, свободное время
- 🕒 18:15 отъезд автобуса из отеля в ледовый комплекс "Снежинка"
- 🕒 18:30 - 19:15 тренировка по ОФП по группам
- 🕒 20:00 - 21:00 ледовая тренировка
- 🕒 21:15 отъезд автобуса в отель
- 🕒 21:30 ужин

### 📅 8 января 2019 г.

- 🕒 08:00 - 09:30 подъем и завтрак
- 🕒 10:15 - 11:15 бросковая тренировка/ОФП по группам
- 🕒 11:30 отъезд автобуса из отеля в ледовый комплекс "Айсберг-тренировочный"
- 🕒 12:15 - 13:15 ледовая тренировка
- 🕒 13:30 отъезд автобуса в отель
- 🕒 13:45 обед
- 🕒 14:00 - 16:00 тихий час
- 🕒 16:00 - 16:45 бросковая тренировка/ОФП по группам
- 🕒 17:00 отъезд автобуса из отеля в ледовый комплекс "Айсберг-тренировочный"
- 🕒 17:45 - 18:45 ледовая тренировка
- 🕒 19:00 отъезд автобуса в отель
- 🕒 19:15 ужин

### 📅 9 января 2019 г.

- 🕒 08:00 - 10:00 подъем и завтрак
- 🕒 11:30 - 12:30 бросковая тренировка/ОФП по группам
- 🕒 12:45 отъезд автобуса из отеля в ледовый комплекс "Айсберг-тренировочный"
- 🕒 13:30 - 14:30 ледовая тренировка
- 🕒 14:45 отъезд автобуса в отель
- 🕒 15:00 обед
- 🕒 15:30 - 17:30 тихий час
- 🕒 17:45 - 18:45 бросковая тренировка/ОФП по группам
- 🕒 19:00 отъезд автобуса из отеля в ледовый комплекс "Айсберг-тренировочный"
- 🕒 19:45 - 20:45 ледовая тренировка
- 🕒 21:00 отъезд автобуса в отель
- 🕒 21:15 ужин

### 📅 10 января 2019 г.

- 🕒 08:00 - 09:30 подъем и завтрак
- 🕒 10:15 - 11:15 бросковая тренировка/ОФП по группам
- 🕒 11:30 отъезд автобуса из отеля в ледовый комплекс "Айсберг-тренировочный"
- 🕒 12:15 - 13:15 ледовая тренировка
- 🕒 13:30 отъезд автобуса в отель
- 🕒 13:45 обед
- 🕒 14:00 - 16:00 тихий час
- 🕒 16:00 - 16:45 бросковая тренировка/ОФП по группам
- 🕒 17:00 отъезд автобуса из отеля в ледовый комплекс "Айсберг-тренировочный"
- 🕒 18:30 - 19:30 ледовая тренировка
- 🕒 19:45 отъезд автобуса в отель
- 🕒 20:00 ужин

### 📅 11 января 2019 г.

- 🕒 09:00 - 10:00 подъем и завтрак
- 🕒 11:30 отъезд автобуса из отеля в ледовый комплекс "Айсберг-тренировочный"
- 🕒 12:15 - 13:15 ледовая тренировка, окончание сборов.

**По всем вопросам звонить по номерам телефона: +7 916 545 77 00 , +7 917 545 77 00**



## Расписание тренировочных дней

**Рождественская Магия Хоккея**

Сочи. Олимпийский парк. 03 января – 11 января 2019г