

RAHMENPLAN SOMMERTRAINING 2019

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Vormittag						08:00-09:15 U16 Kreuzb.
Nachmittag	14:30-15:45 U11 SP-Halle	14:30-16:00 U8-U10 Sportunion	15:00-16:30 U11 SP-Halle	14:30-16:00 Bambini SP-Halle / GYM	14:30-16:00 U8-U10 SP-Halle / GYM	14:30-16:00 U11 Sportunion
	15:30-17:00 U16 GYM	15:45-17:00 U12 SP-Halle	15:30-17:00 U16 GYM		15:30-16:45 U16 Kreuzb. (HAK)	16:00-17:30 U12 Sportunion
	17:00-18:30 U14 SP-Halle / GYM	15:45-17:00 U16 Kreuzb. (HAK)	16:00-17:30 U14 Sportunion	16:30-18:00 U12 SP-Halle	16:00-17:30 U14 SP-Halle - Lacrosse / GYM	

Trainingsorte

SP-Halle / GYM (Sepp Puschnig / Stadthalle)	→	Messegelände Klagenfurt	(HAK) = Ausweismöglichkeit bei Schlechtwetter. Nur nach Entscheidung durch Trainer. Info via WhatsApp-Gruppen.
Sportunion (Sportunion Tennishalle)	→	Universitätsstraße 100a, 9020 Klagenfurt	
Kreuzb. (Kreuzberglwiese)	→	Friedrich-Welwitsch-Weg 11, 9020 Klagenfurt	
HAK (Turnsaal HAK 1)	→	Kupfgasse 21A, 9020 Klagenfurt - Zufahrt über Hasnerstr.	

Trainingsprogramm

Sepp Puschnig-Halle (SP-Halle): Athletiktraining mit Bernhard Sussitz + Skills-Training mit Zdenek Picka

Sportunion: Athletiktraining mit Bernhard Sussitz + Tennistraining mit Tennistrainer

GYM: Training Kraftkammer mit Off-Ice Trainer

Kreuzbergl / HAK: Athletiktraining mit konditionellem und koordinativen Aspekten

Sommertraining EC-KAC 2019

FS = Freispiel (Eissporthalle Steinfeld)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Apr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	
	TRAININGSFREI BAMBINI						TRAININGSFREI BAMBINI-U16																								
Mai	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr
	TRAININGSFREI BAMBINI-U16					TRAININGS-BLOCK 1																									
Jun	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	
	TRAININGS-BLOCK 1									TRAININGSFREI						TRAININGS-BLOCK 2									FS						
Jul	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi
	TRAININGS-BLOCK 2					FS							FS	TRAININGSFREI						FS	möglicher Trainingsstart für U8 und älter										
Aug	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
					TRAINING Saison 2019/2020																										

Freispiel (ab U11, JG 2009)

DATEN: Samstag 29.Jun

Uhrzeit: U11-U14 16:00-17:00

Samstag 06.Jul

U16 und älter 17:00-18:00

Samstag 13.Jul

Samstag 20.Jul

Ort: Eissporthalle Steindorf

Uferweg 45

9552 Steindorf am Ossiacher See