



HK "BALTIJAS VILKI" RĪKO ATKLĀTOS PIRMSSEZONAS SAGATAVOŠANĀS TREIŅUS

27.07.2020.-31.07.2020.

U9 grupa

U11/13

❖ Ierašanās 8.00-8.10	❖ Ierašanās 9.00-9.10
❖ Ledus treniņš 8.15-9.15	❖ Ledus treniņš 9.30-10.30
❖ VFS, SFS treniņš 9.45-10.45	❖ VFS, SFS treniņš 11.00-12.00
❖ Ledus treniņš 11.15-12.15	❖ Ledus treniņš 12.45-13.45
❖ Veselīga uztura īslekcija- 12.45-13.00.	❖ Veselīga uztura īslekcija- 14.10-14.15
❖ Pusdienas 13.10-13.40	❖ Pusdienas 14.25-14.50
❖ Ierašanās pēc bērniem 14.00	❖ Ierašanās pēc audzēkņiem 15.00

**Treneri –*Jēkabs Rēdlihs, Edgars Masaļskis, Aigars Bērziņš,
Mārtiņš Cipulis, VFS un SFS treneris***

Nepieciešamais-hokeja forma, nūja, īsa sporta tērps, garais sporta tērps –atbilstoši laika apstākļiem, cepure, sporta apavi, ūdens.

Norises vieta- ledus treniņi "Akropoles" ledus halle, Fiziskās sagatavotības treniņi- stadions "Daugmale" 5 min. no Akropoles.

Nodrošinām- Veselīgas uzkodas starp treniņiem, ūdeni.

VIETU SKAITS IEROBEŽOTS!

PAPILDUS INFORMĀCIJA:

info@balticwolves.lv, +371 29122082, +371 28668892