

Sommertraining EHC Tatankas

Jeweils Dienstag, 19.45 – 22.00 Uhr

Start: Dienstag, 05. April 2011

Mitnehmen:

- Joggingschuhe (Einlaufen/Jogging vor Hallentraining)
- Hallenschuhe und Unihockey-Schläger

Geplanter Trainingsablauf:

- | | |
|-------------------|--|
| 19.45 – 20.15 Uhr | Einlaufen/Jogging, Dehnen, etc. |
| 20.15 – 20.45 Uhr | Übungen: Kraft, Koordination, etc. |
| 20.45 – 22.00 Uhr | Unihockey, evtl. andere Ballsportarten |

Alternativtraining (bei guter Witterung): Inline-Touren, Fussball, etc.

Turnhalle SBW Haus des Lernens, Hafenstrasse 46, Romanshorn

