



**PROGRAMME : Entraînement Été 2020**

**HOCKEY CLUB LA CHAUX DE FONDS**



Equipe	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>U20</b> <i>08.06. - 10.07.</i>	Patinoire <b>Fitness</b> <b>19h00-20h15</b> Steve	Patinoire <b>Cross Training</b> <b>19h00 - 20h15</b> Steve	Patinoire <b>Cardio</b> <b>19h30 - 20h45</b> Pascal	Numa-Droz <b>Cross Training</b> <b>19h00 - 20h30</b> Steve	Patinoire <b>Fitness</b> <b>18h30 - 20h00</b> Steve
<b>U17</b> <i>08.06. - 10.07.</i>	Patinoire <b>Fitness</b> <b>17h45 - 19h00</b> Steve		Patinoire <b>Cardio</b> <b>18h30 - 19h45</b> Pascal	Numa-Droz <b>Cross Training</b> <b>17h30 - 18h45</b> Steve	Patinoire <b>Fitness</b> <b>17h00 - 18h15</b> Steve
<b>U15</b> <i>08.06. - 10.07.</i>	Numa-Droz <b>Cross Training</b> <b>19h00 - 20h30</b> Boris	Patinoire <b>Force / Vitesse</b> <b>18h45 - 20h00</b> Boris	Patinoire <b>Fitness</b> <b>18h45 - 20h00</b> Boris	Patinoire <b>Cardio</b> <b>17h30 - 18h45</b> Boris	
<b>U13</b> <i>08.06. - 10.07.</i>	Patinoire <b>17h15 - 18h15</b> Boris / Nicolas	Patinoire <b>17h15 - 18h30</b> Boris / Nicolas	Patinoire <b>17h15 - 18h30</b> Boris / Nicolas		
<b>U11</b> <i>08.06. - 10.07.</i>			Patinoire <b>16h00 - 17h15</b> Pascal	Patinoire <b>16h45 - 17h45</b> Pascal	
<b>U9</b> <i>08.06. - 10.07.</i>			Patinoire <b>14h45 - 15h45</b> Pascal	Patinoire <b>16h45 - 17h45</b> Pascal	
<b>GARDIENS</b> <i>08.06. - 10.07.</i>	Patinoire <b>U13 à U20</b> <b>19h00 - 20h30</b> Paul				Patinoire <b>U13 à U20</b> <b>18h00 - 19h15</b> Paul