



# Trainingsplan Sommertraining

Montag, 25. April 2022 bis Freitag, 08. Juli 2022

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag - Sonntag
<b>SSH Hof</b> <b>U7 und U9-2</b> 17.15-18.15	<b>SSH Boppi</b> <b>U11</b> 17.00-18.30	<b>SSH Boppi</b> <b>U13</b> 17.00 – 18.15		<b>Individual Trainings</b> <b>Vita Parcours, Fitness</b> <b>oder Hometraining</b>
<b>SSH Hof</b> <b>U9-1</b> 17.15- 18.45				
<b>ESH LF</b> <b>U13</b> 17.30 – 18.30	<b>ESH LF</b> <b>U9-1</b> 17.30 – 18.45	<b>ESH LF</b> <b>U15</b> 17.30 – 18.45	<b>ESH LF</b> <b>U11</b> 17.30 – 18.30	
<b>ESH LF</b> <b>U15</b> 18.30 – 19.45	<b>ESH LF</b> <b>U17 / U20</b> 18.45 – 20.00			
<b>EHS LF</b> <b>1. Mannschaft</b> 19.45 – 21.00		<b>ESH LF</b> <b>Queen's</b> 19.00 – 20.30	<b>ESH LF</b> <b>1. Mannschaft</b> 19.00 – 20.30	
Halle / Ort:	<b>Schul-Sporthalle Hof (25.04-08.07.22)</b>	<b>Schul-Sporthalle Boppartshof (25.04-08.07.22)</b>	<b>Eis-Sporthalle Lerchenfeld (16.05-08.07.22)</b>	

## Infos

- ➔ **Nutzung Sporthalle Lerchenfeld (Eishalle) erst ab Montag, 16.05.2022 möglich!**
- ➔ Inlinehockey gemäss Head-Coach der jeweiligen Stufen. Ansonsten normales Hallentraining mit Koordination, Kraft, Ausdauer und Spiel
- ➔ Vita Parcours und Spezialtraining liegen in der Verantwortung der Head-Coaches
- ➔ **Immer dabei:** Trainingsanzug dem Wetter und der Halle angepasst, Unihockeystock, Trinkflasche und Hygieneartikel. *Hockeystock, Handschuhe, Helm und Schoner bei Inlinehockey.*

## Nächste Termine und Infos:

- ➔ Sommerferien St. Gallen vom 09.07.2022 bis 14.08.2022  
(während Sommerferien Trainingsangebote gemäss Coaches)
- ➔ 07.08.2022 Kickoff Sommergrill, 1. mal Eis im LF für alle und Bezug der Garderoben für's Trainingslager St. Gallen
- ➔ 08.08.2022-12.08.2022 Trainingslager im Lerchenfeld – Anmeldung folgt separat!  
**(DATUM VORMERKEN)**

## Adressen Sporthallen:

Schul- Sporthalle Hof  
Sturzeneggstrasse 33  
9015 St. Gallen

Schul- Sporthalle Boppartshof  
Wolfgangstrasse 15  
9014 St. Gallen

ESZ Lerchenfeld  
Zürcherstrasse 152  
9014 St. Gallen