

## HORARIS D'ENTRENAMENT LÍNIA 22 HC

L'inici de la Temporada 2023/24 serà dilluns 04/09/2023.

DILLUNS I DIMECRES		
GRUPS	CAMP	FÍSIC / PSICO
PRE-BENJAMINS	17:30h a 18:30h	18:30h a 19:00h
BENJAMINS	17:30h a 18:30h	18:30h a 19:00h
INFANTIL M	18:30h a 19:30h	18:00h a 18:30h
CADET M	19:00h a 20:00h	20:00h a 20:30h

DIMARTS I DIJOUS		
GRUPS	CAMP	FÍSIC / PSICO
HOCKEY+ dimarts HOCKEY+ dijous	16:30h a 17:30h 11:15h a 12:30h	
MINIS iniciació	17:30h a 18:30h	18:30h a 19:00h
ALEVINS	17:30h a 18:30h	18:30h a 19:00h
INFANTIL F	18:30h a 19:30h	18:00h a 18:30h

DILLUNS I DIMECRES		
GRUPS	CAMP	FÍSIC / PSICO
JUVENIL M	19:30h a 20:30h	20:30h a 21:30h
PRIMERA M	20:00h a 21:00h	21:00h a 22:00h
2A MASC	21:00h a 22:00h	20:00h a 21:00h
2a FEM	21:00h a 22:00h	20:00h a 21:00h

DIMARTS I DIJOUS		
GRUPS	CAMP	FÍSIC / PSICO
JUVENIL F	19:30h a 20:30h	20:30h a 21:30h
DHBF	20:00h a 21:00h	21:00h a 22:00h
DHBM	21:00h a 22:00h	20:00h a 21:00h
MAMIS I PAPIS (dimarts)	22:00h a 23:00h	21:15h a 22:00h

DIVENDRES		
GRUPS	CAMP	FÍSIC / PSICO
DHBM i DHBF	20:00h a 20:45h	
MAMIS I PAPIS	20:45h a 22:00h	20:00h a 20:45h



Us adjuntem el visual de categories i franges horàries d'ocupació de l'entrenament tècnic. La preparació física la fem apart.

	Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
17:30-18:00	3X3	Benj M i F	Minis	Alevins M i F (3)	3X3	Benj M i F	Minis	Alevins M i F (3)		
18:00-18:30	3X3	Benj M i F	Minis	Alevins M i F (3)	3X3	Benj M i F	Minis	Alevins M i F (3)		
18:30-19:00	Infan M	Esp. porters escola	Inf F (2)		Infan M	Esp. porters escola	Inf F (2)			
19:00-19:30	Infan M	Cadet M	Inf F (2)		Infan M	Cadet M	Inf F (2)			
19:30-20:00	Cadet M	Juv M	Juv F	Esp. porters senior	Cadet M	Juv M	Juv F	Esp. porters escola		
20:00- 20:30	1a masc	Juv M	Juv F	DHBF	1a masc	Juv M	Juv F	DHBF	Penals DH	
20:30-21:00	1a masc		DHBF		1a masc	Sarrià	DHBF		Papis	Mamis
21:00-21:30	2a Masc	2a Fem	DHBM		2a Fem	Sarrià	DHBM		Papis	Mamis
21:30-22:00	2a Masc	2a Fem	DHBM		2a Masc	2a Fem	DHBM		Entreno Porters Papis / Mamis	
22:00-22:30			Papis	Mamis	2a Masc					
22:30-23:00			Papis	Mamis						

El nostre Equip de Hockey Plus entrena dos dies per setmana.

**Dimarts:** 16:30 a 17:30

**Dijous:** 11:00 a 12:30

