Mesečni načrt za marec 2021 - U10, U12

Zaradi dolge prekinitve bomo ponovno začeli z vajami za utrjevanje osnov drsalne tehnike ter vodenjem paka. Po obdobju brez ledu si želimo, da bi v mesecu marcu kar se da veliko drsali in pri vseh vajah bili čim bolj drsalno aktivni. Proti koncu meseca bomo naredili nekaj vaj za razumevanje hokejske igre.

V program bomo dodali tudi suhe treninge, kjer bomo delali vaje za splošno kondicijo, predvsem za moč in vzdržljivost. Za omenjena elementa mislimo, da sta »utrpela« največjo škodo v času karantene zato jima bomo dali precej poudarka tudi v mesecih, ki prihajajo.