

Trainingschema Antwerp Phantoms 2022 - 2023

<u>TEAM / DAG</u>	<u>MAANDAG</u>	<u>DINSDAG</u>	<u>WOENSDAG</u>	<u>DONDERDAG</u>	<u>VRIJDAG</u>	<u>ZATERDAG</u>	<u>ZONDAG</u>
<u>AIA</u>							9.00 - 10.00 (enkel indien U14 niet traint)
<u>FUN</u>	19.25 - 20.30						
<u>3 x 3 of alternatief</u>				21.00 - 22.00			
<u>dames</u>				19.00 - 19.55			
<u>Phantoms start to hockey</u>						10.05- 11.00 DEEL A	10.05 - 11.00 DEEL B
<u>GOALIE</u>				20.00 - 20.55			
<u>U8/U10</u>	18.15 - 19.20			18.00 - 18.55		08.00- 09.00 Flexi 4	
<u>U12</u>		18.00 - 19.00		18.00 - 18.55		09.05- 10.00 Flexi 5 Dames Flexi 6	
<u>U14</u>		19.00 - 20.00		18.00 - 18.55			9.00 - 10.00
<u>U18</u>	skill 20.30 - 21.40		20.05 - 20.55	19.10 - 20.05			
<u>U20</u>		20.15 - 21.15		20.20 - 21.15			
<u>DIV1</u>		21.30 - 22.45		21.30 - 22.45			
<u>DIV3/DIV4</u>	21.55 - 23.00		21.10 - 22.00		22u15 - 23u15 Groep 1 & Flexi 1 Dames Flexi 2		
<u>SLEDGE</u>			19.15 - 20.05		13.00 - 14.00	16.15 - 17.15 Groep 1	
<u>WEDSTRIJDEN SENIOR</u>						19.30 - 23.00 Wedstrijd start om 20u30 Groep 1 & Groep 2, Flexi 1 & Flexi 2	19.45 - 22.30 Wedstrijd start om 20u30 Groep 1 & Groep 2, Flexi 1 & Flexi 2
<u>WEDSTRIJDEN JEUGD</u>						17.30 - 19.15 Wedstrijd start om 17u45 Flexi 1 tem 6	12.15 - 14.45 Wedstrijd start om 12u15 Flexi 1 & Flexi 3 & Flexi 4 & Flexi 5 & Flexi 6

Groep 2 = Vaste elite kleedkamer 1ste verdiep (verst van lift)
Groep 1 = Bezoekers kleedkamer 1ste verdiep (Dichtst bij lift)

Flexi 1 t/m 6 = Kleedkamer gelijkvloers

AP - Trainingen comp. 2022 - 2023

Kleedkamer bezetting voor de wedstrijden in het weekend worden steeds de week voorafgaand gecommuniceerd.

KLEINE PISTE

GROTE PISTE