

## Trainingschema Antwerp Phantoms 2022 - 2023

TEAM / DAG	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
<u>AIA</u>							9.00 - 10.00 (enkel indien U14 niet traint) Flexi 3 & Flexi 4
<u>FUN</u>	19.25 - 20.30 Flexi 4 & 5 Dames Flexi 3						
<u>3 x 3 of alternatief</u>				21.00 - 22.00 Flexi 1			
<u>dames</u>				19.00 - 19.55 Flexi 1			
<u>Phantoms start to hockey</u>						10.05- 11.00 DEEL A Flexi 2	10.05 - 11.00 DEEL B Flexi 2
<u>GOALIE</u>				20.00 - 20.55 Flexi 3			
<u>U8/U10</u>	18.15 - 19.20 Flexi 1 Dames Flexi 3			18.00 - 18.55 Flexi 4 & Flexi 5 Dames Flexi 6		08.00- 09.00 Flexi 2 Dames Flexi 3	
<u>U12</u>		18.00 - 19.00 Flexi 4 & Flexi 5 Dames Flexi 6		18.00 - 18.55 Flexi 2 & Flexi 3 Dames Flexi 6		09.05- 10.00 Flexi 1 Dames Flexi 3	
<u>U14</u>		19.00 - 20.00 Flexi 2 & Flexi 3 Dames Flexi 6		18.00 - 18.55 Flexi 2 & Flexi 3 Dames Flexi 6			9.00 - 10.00 Flexi 3 & Flexi 4
<u>U18</u>	skill 20.30 - 21.40 Flexi 1 & Flexi 2 Dames Flexi 3	20.15 - 21.15 Groep 1 Dames Flexi 6		19.10 - 20.05 Groep 1 Dames Flexi 6			
<u>U20</u>		20.15 - 21.15 Groep 1 Dames Flexi 6		20.20 - 21.15 Groep 1 Dames Flexi 6			
<u>DIV1</u>		21.30 - 22.45 Groep 2		21.30 - 22.45 Groep 2			
<u>DIV2</u>			20.05 -20.55 Flexi 1 & Flexi 3				
<u>DIV3/DIV4</u>	21.55 -23.00 Groep 1 & Flexi 4 & Flexi 5 Dames Flexi 3		21.10 - 22.00 Flexi 4 & Flexi 5 Dames Flexi 6		22u15 - 23u15 Groep 1 & Flexi 1 & Flexi 2 Dames Flexi 3		
<u>SLEDGE</u>			19.15 - 20.05 Groep 1		13.00 - 14.00 Flexi 1 & Flexi 2	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 17u30 Flexi 1 tem 6	12.00 - 14.30 Wedstrijd start om 12u15 Groep 1 & Flexi 2 & 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