

## Trainingsprogramma 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)<br>Flexi 3 & Flexi 4                                       |
| <u>FUN</u>                      | 19.25 - 20.30<br>Flexi 4 & 5<br>Dames Flexi 3                |   |   |   |   |   |  |
| <u>3 x 3 of alternatief</u>     |  |   |   | 21.00 - 22.00<br>Flexi 3 & Flexi 6                  |   |   |  |
| <u>dames</u>                    |  |   |   | 19.00 - 19.55<br>Flexi 1                            |   |   |  |
| <u>Phantoms start to hockey</u> |  |   |   |   |   | 10.05- 11.00<br>DEEL A<br>Flexi 2   | 10.05 - 11.00<br>DEEL B<br>Flexi 2   |
| <u>GOALIE</u>                   |  |   |   | 20.00 - 20.55<br>Flexi 3                            |   |   |  |
| <u>U8/U10</u>                   | 18.15 - 19.20<br>Flexi 1<br>Dames Flexi 3                    |   |   | 18.00 - 18.55<br>Flexi 4 & Flexi 5<br>Dames Flexi 1 |   | 08.00- 09.00<br>Flexi 2<br>Dames Flexi 3  |  |
| <u>U12</u>                      |  | 18.00 - 19.00<br>Flexi 4 & Flexi 5<br>Dames Flexi 6 |   | 18.00 - 18.55<br>Flexi 2 & Flexi 3<br>Dames Flexi 1 |   | 09.05- 10.00<br>Flexi 1<br>Dames Flexi 3  |  |
| <u>U14</u>                      |  | 19.00 - 20.00<br>Flexi 2 & Flexi 3<br>Dames Flexi 6 |   | 18.00 - 18.55<br>Flexi 2 & Flexi 3<br>Dames Flexi 1 |   |   | 9.00 - 10.00<br>Flexi 3 & Flexi 4  |
| <u>U18</u>                      | skill 20.30 - 21.40<br>Flexi 1 & Flexi 2<br>Dames Flexi 3    | 20.15 - 21.15<br>Groep 1<br>Dames Flexi 6           |   | 19.10 - 20.05<br>Groep 1<br>Dames Flexi 1           |   |   |  |
| <u>U20</u>                      |  | 20.15 - 21.15<br>Groep 1<br>Dames Flexi 6           |   | 20.20 - 21.15<br>Groep 1<br>Dames Flexi 1           |   |   |  |
| <u>DIV1</u>                     | DIV1 Groep 2   | 21.30 - 22.45<br>Groep 2                            |   | 21.30 - 22.45<br>Groep 2                            |   |   |  |
| <u>DIV2</u>                     |  |   | 20.05 -20.55<br>Flexi 1 & Flexi 3                   |   |   |   |  |
| <u>DIV3/DIV4</u>                | 21.55 -23.00<br>Groep 1 & Flexi 4 & Flexi 5<br>Dames Flexi 3 |   | 21.10 - 22.00<br>Flexi 4 & Flexi 5<br>Dames Flexi 6 |   | 22u15 - 23u15<br>Groep 1 & Flexi 1 & Flexi 2<br>Dames Flexi 3 |   |  |
| <u>SLEDGE</u>                   |  |   | 19.15 - 20.05<br>Groep 1                            |   | 13.00 - 14.00<br>Flexi 1 & Flexi 2                            | 16.15 - 17.15<br>Groep 1  |  |
| <u>WEDSTRIJDEN SENIOR</u>       |  |   |   |   |   | 19.30 - 23.00<br>Wedstrijd start om 20u30<br>Groep 1 & Groep 2, Flexi 1 & Flexi 2 | 19.45 - 22.30<br>Wedstrijd start om 20u30<br>Groep 1 & Groep 2, Flexi 1 & Flexi 2                      |
| <u>WEDSTRIJDEN JEUGD</u>        |  |   |   |   |   | 17.30- 19.15<br>Wedstrijd start om 17u30<br>Flexi 1 tem 6                         | 12.00 - 14.30<br>Wedstrijd start om 12u15<br>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



