

U14 jää- ja oheisharjoitukset

Viikonpäivä	Jääharjoitus	Oheisharjoitus	Oheisharjoitus
Maanantai:	17.00 – 17.50	18.00 – 18.40	Fysiikka / koordinaatio
Keskiviikko:	18.40 – 19.50	17.45 – 18.25	Lihaskunto
Perjantai:	16.00 – 17.00	17.10 – 17.45	Lihashuolto