



Preparazione atletica SG HCAP

Off-season - Stagione 2023/2024

Date generali e frequenza sedute

Versione 16.02.23

Sett. Cal.	Sett. S.	Mese	Data Lu	Fase S. (U20)	Sett. All. (U20)	Fase e frequenza di allenamento							
						U9 2015-2016	U11 2013-2014	U13 2011-2012	U15 2009-2010	U17 2006-2008	U20 2002-2006		
12	22/23	Mar	20.3	In-season / Infra-season	0	Ghiaccio primavera 2023 ultimo all. mercoledì 05.04.23	Ghiaccio primavera 2023 ultimo all. mercoledì 05.04.23	Ghiaccio primavera 2023 ultimo all. mercoledì 05.04.23	Ghiaccio primavera 2023 ultimo all. mercoledì 05.04.23	Stagione 2022/2023	Stagione 2022/2023		
13		Mar	27.3		0								
14	47	Apr	3.4		0					Ghiaccio primavera 2023 ultimo all. mercoledì 05.04.23			
15	48	Apr	10.4	Pausa infra-stagionale	0	Pausa totale 06.04.23-01.05.23	Pausa totale 06.04.23-01.05.23	Pausa totale 06.04.23-01.05.23	Pausa totale 06.04.23-01.05.23	Pausa totale 06.04.23-26.04.23	Pausa totale 06.04.23-26.04.23		
16	49	Apr	17.4		0	26 giorni	26 giorni	26 giorni	26 giorni	21 giorni OS 9 sett.	21 giorni OS 9 sett.		
17	0	Apr	24.4		0	OS 7 sett.	OS 7 sett.	OS 7 sett.	OS 8 sett.	Lead-in: Gio 27.04.23 All. Team 28.-29.04.23 All. individuale			
18	0	Mag	<u>1.5</u>	OS	1	2 all.	2 all.	3 all.	4 all.	2.-3.05 Testing 2 all.	2.-3.05 Testing 2 all.		
19	1	Mag	8.5		2	2 all.	2 all.	4 all.	10.05 Testing 4 all.	5 all.	5 all.		
20	2	Mag	<u>15.5</u>		3	2 all.	2 all.	2 all.	3 all.	5 all.	5 all.		
21	3	Mag	22.5		4	2 all.	2 all.	4 all.	5 all.	5 all.	6 all.		
22	4	Giu	<u>29.5</u>		5	2 all. + 1 ghiaccio?	2 all. + 1 ghiaccio?	3 all. + 1 ghiaccio?	4 all. + 1 ghiaccio?	5 all. + 1 ghiaccio?	5 all. + 1 ghiaccio?		
23	5	Giu	<u>5.6</u>		6	2 all. + 1 ghiaccio	2 all. + 1 ghiaccio	3 all. + 1 ghiaccio	4 all. + 1 ghiaccio	5 all. + 1 ghiaccio	5 all. + 1 ghiaccio		
24	6	Giu	12.6		7	2 all. + 1 ghiaccio	2 all. + 1 ghiaccio	4 all. + 1 ghiaccio	5 all. + 1 ghiaccio	5 all. + 1 ghiaccio	6 all. + 1 ice + WE?		
25	7	Giu	19.6		8	Campo Ambri Skills & Tricks 4 Game Solutions			5 all. + 1 ghiaccio	5 all. + 1 ghiaccio	6 all. + 1 ghiaccio		
26	8	Giu	<u>26.6</u>		9	Svago Polisport 7 settimane	Svago Polisport 7 settimane	Svago Polisport 5 settimane	Pausa Team 5 settimane Mantenimento individuale	(U20 Lu 26.06 off) - 26.-28.06 Testing + 29.-30.06 2 all. mattina			
27	9	Lug	03.7	Pausa estiva	1					Pausa Team 3 settimane	Pausa Team 3 settimane		
28	10	Lug	10.7		2					Mantenimento individuale	Mantenimento individuale		
29	11	Lug	17.7		3					Mantenimento individuale	Mantenimento individuale		
30	12	Lug	24.7	PS	1		2 x ghiaccio facoltativo	2 x ghiaccio facoltativo	5 x off-ice 3 x on-ice	5 x off-ice 3 x on-ice			
31	13	Ago	31.7		2				4-5 x off- + on-ice	4-5 x off- + on-ice			
32	14	Ago	7.8		3				4-5 x off- + on-ice	4-5 x off- + on-ice			
33	15	Ago	14.8		4	Inizio ghiaccio			Pre-season 5 settimane	Pre-season 6 settimane	Training Camp	Training Camp	
34	16	Ago	21.8		5	Campo Biasca					4-5 x off- + on-ice	4-5 x off- + on-ice	
35	17	Set	28.8	IS	1				Inizio RS	Inizio RS	Inizio RS		
36	18	Set	4.9		2								
37	19	Set	11.9		3						Inizio RS		