

Monday		Tuesday		Wednesday		Thursday		Friday		Saturday		Sunday	
8.30-9.30	1.gr	8.30-9.15	2gr	8.30-9.30	1.gr	8.30-9.15	2gr	8.30-9.30	1.gr				
9.15-10.00	2.gr	9.00-10.00	1.gr	9.15-10.00	2.gr	9.00-10.00	1.gr	9.15-10.00	2.gr			14.00-17.00	progr
10.00-10.45	SS	10.00-10.45	SS	10.00-10.45	SS	10.00-10.45	SS	10.00-10.45	SS	10.30-11.15	1.gr		
10.45-11.00	hefl.	10.45-11.00	hefl.	10.45-11.00	hefl.	10.45-11.00	hefl.	10.45-11.00	hefl.	11.15-12.00	2.gr		
11.00-11.45	1.gr	11.00-11.45	1.gr	11.00-11.45	1.gr	11.00-11.45	1.gr	11.00-11.45	1.gr	12.00-12.45	1+2		
11.45-12.30	2+3gr	11.45-12.30	2+3gr	11.45-12.30	2+3gr	11.45-12.30	2+3gr	11.45-12.30	2+3gr				
12.30-13.15	SS	12.30-13.15	SS	12.30-13.15	SS	12.30-13.15	SS	12.30-13.15	SS				
14.45-15.45	1.gr	14.45-15.30	3.gr	14.45-15.45	1.gr	14.45-15.30	3.gr	14.45-15.45	1.gr	14.00-15.30	Progr		
15.45-16.30	2+3	15.30-16.15	1.gr	15.45-16.30	2+3	15.30-16.15	1.gr	15.45-16.30	2+3				
17.45-19.00	hefl.	16.15-17.00	2.gr	17.45-19.00	hefl.	16.15-17.00	2.gr	17.45-19.00	hefl.				
16.45-17.45	1.gr	17.00-17.15	hefl	16.45-17.45	1.gr	17.00-17.15	hefl	16.45-17.45	1.gr				
17.45-19.00	progr.	17.15-18.00	1.gr	17.45-19.00	progr.	17.15-18.00	1.gr	17.45-19.00	progr.				
		18.00-19.00	Progr			18.00-19.00	Progr						
off ice		off ice		off ice		off ice		off ice					
7.30-8.15	1.gr	7.45-8.15	2.gr	7.30-8.15	1.gr	7.45-8.15	2.gr	7.30-8.15	1.gr	warm up			
8.15-9.00	2.+3	8.00-8.45	1.gr	8.15-9.00	2.+3	8.00-8.45	1.gr	8.15-9.00	2.+3	9.40-1.gr			
rotat.		rot.		rotat.		rot.		rotat.		10.30-2.gr			
10.00-10.45	1.gr	10.15-10.45	1.gr	10.00-10.45	1.gr	10.15-10.45	1.gr	10.00-10.45	1.gr	run and stret.			
10.45-11.30	2.+3	11.00-11.30		10.45-11.30	2.+3	11.00-11.30		10.45-11.30	2.+3	12.50-13.30			
warm up		warm up		warm up		warm up		warm up					
14.00	1.gr	14.00	3.gr	14.00	1.gr	14.00	3.gr	14.00	1.gr				
15.00	2.gr	14.40	1.gr	15.00	2.gr	14.40	1.gr	15.00	2.gr				
14.00	1.gr	15.30	2.gr	14.00	1.gr	15.30	2.gr	14.00	1.gr				