STADIER	ISTRENING	KAMPER	BARMARK	ANNEN IDRETT
HOCKEY LIVET UT				
TREN FOR Å VINNE SENIOR	5-8 økter pr. uke	60-70	4-6 økter pr. uke	Kun ishockey
TREN FOR Å KONKURRERE 16-19 ÅR	U18: 5-7 økter pr. uke U20: 5-8 økter pr. uke	U18: 45-55 U20: 50-60	4-6 økter pr. uke	Kun ishockey
TREN FOR Å TRENE 13-15 ÅR	4-6 økter pr. uke	40-50	3-4 økter pr. uke	20%
LÆR Å TRENE 10-12 ÅR	3-4 økter per. uke	U11: 20-25 U13: 30-35	1-3 økter pr. uke	50%
FUNDAMENT 7-9 ÅR	2-3 økter pr. uke	12-15 kampdager	1-3 økter pr. uke	60%
AKTIV START 0-6 ÅR	1-2 økter pr. uke			75%