

Časová osa kondičního, kompenzačního a regeneračního procesu v oddíle pozemního hokeje

Období	Měsíc	Benjamíni U8	Přípravka U10	Mladší žactvo U12	Starší žactvo U15	Dorosty U18	Dospělí
Přípravné	Srpen	Soustředění	Soustředění, přípravné kempy	Soustředění, přípravné kempy	Soustředění, specifická kondiční příprava	Specifická kondiční příprava	Specifická kondiční příprava
Hlavní	Září	Všesportovní pohybová průprava	Atletika	Atletika	Atletika	Kompenzační specifická příprava	Kompenzační specifická příprava
	Říjen					Masáž, regenerace	Masáž, regenerace
Přechodné	Listopad	Lezení	Lezení	Lezení	Plavání	Plavání	Plavání
Hlavní	Prosinec				Gymnastika, úpoly	Gymnastika, úpoly	Parkůr
	Leden	Parkůr, soustředění běžky	Parkůr				
Přechodné	Únor				Parkůr, soustředění běžky	Plavání, soustředění běžky	Plavání, soustředění běžky
Přípravné	Březen	Všesportovní pohybová průprava	Všesportovní pohybová průprava	Všesportovní pohybová průprava	Specifická kondiční příprava	Specifická kondiční příprava	Specifická kondiční příprava
Hlavní	Duben				Masáž, regenerace	Masáž, regenerace	
	Květen						Kompenzační specifická příprava
	Červen						
Přechodné	Červenec	Individuální	Individuální	Individuální	Individuální	Individuální	Individuální

Poznámka: zde jsou zdůrazněna hlavní období pro jednotlivé prvky mimohokejového tréninkového procesu. Část z nich se prolíná i do hokejových tréninků.