



SWISS ICE HOCKEY SOMMERCAMP U-15 ZENTRALSCHWEIZ IN ENGELBERG 2016



Zeit	Montag, 25. Juli 2016	Dienstag, 26. Juli 2016	Mittwoch, 27. Juli 2016	Donnerstag, 28. Juli 2016	Freitag, 29. Juli 2016	Zeit
	<b>Team Süd</b>	<b>Team Süd</b>	<b>Team Süd</b>	<b>Team Süd</b>	<b>Team Süd</b>	
06:00						06:00
06:15						06:15
06:30						06:30
06:45						06:45
07:00		<b>Essen 06:45 - 07:15</b>		<b>Essen 06:45 - 07:15</b>		07:00
07:15						07:15
07:30						07:30
07:45		<b>warm-up 07:30 - 08:30</b>		<b>warm-up 07:30 - 08:30</b>		07:45
08:00						08:00
08:15						08:15
08:30			<b>Essen 08:15 - 08:45</b>		<b>Essen 08:15 - 08:45</b>	08:30
08:45						08:45
09:00		<b>Eistraining 08:30 - 10:30</b>	<i>Programm gemäss Trainer</i>	<b>Eistraining 08:30 - 10:30</b>	<b>Zimmer/Unterkunft räumen</b>	09:00
09:15						09:15
09:30					<b>warm-up 09:15 - 10:15</b>	09:30
09:45						09:45
10:00	<b>Besammlgung 10:00</b>		<b>warm-up 09:45 - 10:45</b>			10:00
10:15						10:15
10:30	<b>Materialabgabe 10:15 - 11:00</b>	<b>cool down 10:30 - 11:15</b>		<b>cool down 10:30 - 11:15</b>	<b>Eistraining 10:15 - 11:45</b>	10:30
10:45						10:45
11:00	<b>ZV 11:00 - 11:15</b>		<b>Eistraining 10:45 - 12:45</b>			11:00
11:15		<b>Essen 11:15 - 11:45</b>		<b>Essen 11:15 - 11:45</b>		11:15
11:30						11:30
11:45	<b>warm-up 11:15 - 12:15</b>					11:45
12:00		<b>Theorie 12:00 - 13:30</b>	<b>cool down 12:45 - 13:30</b>		<b>cool down 11:45 - 12:30</b>	12:00
12:15						12:15
12:30	<b>Eistraining 12:15 - 13:45</b>				<b>Essen 12:30 - 13:00</b>	12:30
12:45						12:45
13:00					<i>Programm gemäss Trainer</i>	13:00
13:15						13:15
13:30						13:30
13:45						13:45
14:00	<b>cool down 13:45 - 14:30</b>		<b>Essen 13:30 - 14:00</b>			14:00
14:15						14:15
14:30						14:30
14:45	<b>Essen 14:30 - 15:00</b>	<i>Programm gemäss Trainer</i>			<b>warm-up 13:45 - 14:45</b>	14:45
15:00						15:00
15:15						15:15
15:30	<b>Theorie 15:15 - 16:00</b>	<b>ZV 15:45 - 16:15</b>	<i>Einzelgespräche</i>		<b>Einlaufen 14:45 - 15:00</b>	15:30
15:45						15:45
16:00				<b>warm-up 15:15 - 16:15</b>		16:00
16:15						16:15
16:30	<i>Programm gemäss Trainer</i>	<b>warm-up 16:15 - 17:15</b>	<b>warm-up 16:15 - 17:15</b>		<b>Süd - Nord 15:00 - 17:15</b>	16:30
16:45						16:45
17:00				<b>Eistraining 16:15 - 17:45</b>		17:00
17:15						17:15
17:30	<b>warm-up 17:15 - 18:15</b>	<b>Einlaufen 17:15 - 17:30</b>	<b>Einlaufen 17:15 - 17:30</b>		<b>cool down 17:15 - 18:00</b>	17:30
17:45						17:45
18:00				<b>cool down 17:45 - 18:30</b>		18:00
18:15					<b>Material 18:00 - 18:15</b>	18:15
18:30						18:30
18:45	<b>Eistraining 18:15 - 19:45</b>	<b>Nord - Süd 17:30 - 19:45</b>	<b>Spieltraining 17:30 - 19:45</b>	<b>Essen 18:30 - 19:00</b>	<b>Essen 18:15 - 18:45</b>	18:45
19:00						19:00
19:15					<b>ENDE 18:45 Uhr</b>	19:15
19:30						19:30
19:45				<b>Theorie 19:15 - 20:15</b>		19:45
20:00	<b>cool down 19:45 - 20:30</b>	<b>cool down 19:45 - 20:30</b>	<b>cool down 19:45 - 20:30</b>			20:00
20:15						20:15
20:30						20:30
20:45	<b>Essen 20:30 - 21:00</b>	<b>Essen 20:30 - 21:00</b>	<b>Essen 20:30 - 21:00</b>			20:45
21:00						21:00
21:15						21:15
21:30						21:30
21:45						21:45
22:00			<i>Einzelgespräche</i>			22:00
22:15				<i>Einzelgespräche</i>		22:15
22:30						22:30
22:45						22:45