



TEAM GELB

Trainingslager 25.07. - 29.07.2016 Engelberg

Tagesprogramm U15 ZS Nord

	Montag 25.07.2016	Dienstag 26.07.2016	Mittwoch 27.07.2016	Donnerstag 28.07.2016	Freitag 29.07.2016
06:15			Wake up		Wake up
06:30					
06:45			Frühstück		Frühstück
07:00			30'		30'
07:15					Zimmer räumen
07:30			Warm up		
07:45		Wake up	30'	Wake up	Warm up 15'
08:00					
08:15		Frühstück	Angezogen	Frühstück	Angezogen
08:30	Besammlung	30'	Eistraining 4	30'	Eistraining 8
08:45	Materialabgabe		120'		90'
09:00	30'	Theorie		Theorie	
09:15		30'		30'	
09:30	Warm up		Eisreinigung		
09:45	30'	Warm up		Warm up	
10:00		30'		30'	
10:15	Angezogen				Cool down 15'
10:30	Eistraining 1	Angezogen		Angezogen	
10:45	90'	Eistraining 3	Cool down 15'	Eistraining 6	Mittagessen
11:00		120'		120'	45'
11:15			Mittagessen		
11:30			45'		
11:45		Eisreinigung		Eisreinigung	Ruhezeit /
12:00					Einzelgespräche
12:15	Cool down 15'		Ruhezeit /		
12:30			Einzelgespräche		
12:45	Mittagessen				
13:00	45'	Cool down 15'		Cool down 15'	
13:15					
13:30		Mittagessen		Mittagessen	
13:45	Zimmer Bezug	45'		45'	Matchvorb.
14:00					
14:15					
14:30		Ruhezeit		Ruhezeit /	
14:45	Warm up			Einzelgespräche	Warm up
15:00	30'				Game ZS-Süd
15:15		Theorie			135'
15:30	Angezogen	30'			
15:45	Eistraining 2				
16:00	90'				
16:15		Matchvorb.			
16:30			Warm up		
16:45			30'		
17:00			Angezogen	Warm up	
17:15		Warm up	Eistraining 5	30'	
17:30	Cool down	Game ZS-Süd	45'		Cool down 15'
17:45	30'	135'		Angezogen	Material retour
18:00			Smallgame vs. Blau	Eistraining 7	
18:15	Abendessen		45'	90'	Abendessen
18:30	45'				30'
18:45					Entlassung
19:00			Cool down 15'		
19:15					
19:30	Theorie		Abendessen		
19:45	60'		45'	Cool down 15'	
20:00		Cool down 15'			
20:15				Abendessen	
20:30		Abendessen		45'	
20:45		45'			
21:00					
21:15					
21:30					
21:45					
22:00					
22:15					
22:30	Nachtruhe	Nachtruhe	Nachtruhe	Nachtruhe	
22:45					
23:00					

Staff U15 ZS Nord:

Aeschbach Jürg
079 734 58 19
Coach

Stucki Richard
079 459 92 19
Coach

Rohrer Christoph
079 412 74 32
Teamleiter

Chod Tomas
079 299 93 71
Betreuer