



SWISS ICE HOCKEY SOMMERCAMP U-15 ZENTRALSCHWEIZ IN ENGELBERG 2017



Zeit	Montag, 24. Juli 2017	Dienstag, 25. Juli 2017	Mittwoch, 26. Juli 2017	Donnerstag, 27. Juli 2017	Freitag, 28. Juli 2017	Zeit
	Team Süd	Team Süd	Team Süd	Team Süd	Team Süd	
06:00						06:00
06:15						06:15
06:30						06:30
06:45						06:45
07:00		Essen 06:45 - 07:15		Essen 06:45 - 07:15		07:00
07:15						07:15
07:30						07:30
07:45		warm-up 07:30 - 08:30		warm-up 07:30 - 08:30		07:45
08:00						08:00
08:15						08:15
08:30			Essen 08:15 - 08:45		Essen 08:15 - 08:45	08:30
08:45						08:45
09:00		Eistraining 08:30 - 10:30	<i>Programm gemäss Trainer</i>	Eistraining 08:30 - 10:30	Zimmer/Unterkunft räumen	09:00
09:15						09:15
09:30						09:30
09:45						09:45
10:00	Besammlg 09:00		warm-up 09:45 - 10:45		warm-up 09:15 - 10:15	10:00
10:15	Materialabgabe 10:15 - 11:00					10:15
10:30	ZV 11:00 - 11:15	cool down 10:30 - 11:15		cool down 10:30 - 11:15	Eistraining 10:15 - 11:45	10:30
10:45						10:45
11:00			Eistraining 10:45 - 12:45			11:00
11:15	warm-up 11:15 - 12:15	Essen 11:15 - 11:45		Essen 11:15 - 11:45		11:15
11:30						11:30
11:45						11:45
12:00	Eistraining 12:15 - 13:45	Theorie 12:00 - 13:30	cool down 12:45 - 13:30		cool down 11:45 - 12:30	12:00
12:15						12:15
12:30						12:30
12:45					Essen 12:30 - 13:00	12:45
13:00						13:00
13:15					<i>Programm gemäss Trainer</i>	13:15
13:30						13:30
13:45			Essen 13:30 - 14:00			13:45
14:00	cool down 13:45 - 14:30					14:00
14:15						14:15
14:30						14:30
14:45	Essen 14:30 - 15:00	<i>Programm gemäss Trainer</i>			warm-up 13:45 - 14:45	14:45
15:00						15:00
15:15						15:15
15:30	Theorie 15:15 - 16:00	ZV 15:45 - 16:15			Einlaufen 14:45 - 15:00	15:30
15:45						15:45
16:00				warm-up 15:15 - 16:15		16:00
16:15						16:15
16:30	<i>Programm gemäss Trainer</i>	warm-up 16:15 - 17:15	warm-up 16:15 - 17:15		Süd - Nord 15:00 - 17:15	16:30
16:45						16:45
17:00				Eistraining 16:15 - 17:45		17:00
17:15						17:15
17:30	warm-up 17:15 - 18:15	Einlaufen 17:15 - 17:30	Einlaufen 17:15 - 17:30		cool down 17:15 - 18:00	17:30
17:45						17:45
18:00				cool down 17:45 - 18:30		18:00
18:15					Material 18:00 - 18:15	18:15
18:30						18:30
18:45	Eistraining 18:15 - 19:45	Nord - Süd 17:30 - 19:45	Spieltraining 17:30 - 19:45	Essen 18:30 - 19:00	Essen 18:15 - 18:45	18:45
19:00						19:00
19:15					ENDE 18:45 Uhr	19:15
19:30						19:30
19:45				Theorie 19:15 - 20:15		19:45
20:00	cool down 19:45 - 20:30	cool down 19:45 - 20:30	cool down 19:45 - 20:30			20:00
20:15						20:15
20:30						20:30
20:45	Essen 20:30 - 21:00	Essen 20:30 - 21:00	Essen 20:30 - 21:00			20:45
21:00						21:00
21:15						21:15
21:30						21:30
21:45						21:45
22:00						22:00
22:15						22:15
22:30						22:30
22:45						22:45