



SWISS ICE HOCKEY SOMMERCAMP U-15 ZENTRALSCHWEIZ IN ENGELBERG 2017



Zeit	Montag, 24. Juli 2017	Dienstag, 25. Juli 2017	Mittwoch, 26. Juli 2017	Mittwoch, 26. Juli 2017	#####	Freitag, 28. Juli 2017	Zeit
	<b>Team Nord</b>	<b>Team Nord</b>	<b>Verteidiger</b>	<b>Stürmer</b>	<b>Team Nord</b>	<b>Team Nord</b>	
06:00							06:00
06:15							06:15
06:30			Wake up 06:15			Wake up 06:15	06:30
06:45							06:45
07:00			Essen 06:45 - 07:15			Essen 06:45 - 07:15	07:00
07:15						Zimmer räumen 07:15	07:15
07:30							07:30
07:45			Warm-up 07:30 - 08:00			Warm-up 07:45 - 08:00	07:45
08:00					Wake up 07:45		08:00
08:15							08:15
08:30	Besammlung 08:30	Wake up 08:15	Angezogen 08:15	Wake up 08:15	Essen 08:15 - 08:45	Angezogen 08:15	08:30
08:45							08:45
09:00	Materialabgabe 08:45 - 09:15	Essen 08:45 - 09:15	Eistraining Verteidiger 08:30 - 10:00	Essen 08:45 - 09:15	Theorie 09:00 - 09:30	Eistraining 08:30 - 10:00	09:00
09:15							09:15
09:30	Warm-Up 09:30 - 10:00		Goalie-Training 10:00 - 11:00 (8 Schützen benötigt) Rest Warm up 10:00 mit M.Hänggi	Theorie 09:30 - 10:00	Warm-up 09:45 - 10:15		09:30
09:45							09:45
10:00	Angezogen 10:15		Rest 15min Cool Down 10:45 Theorie	Goalie-Training 10:00 - 11:00 (8 Schützen benötigt) Rest Warm up 10:15 11:00 angezogen	Angezogen 10:30	Cool Down 10:00 - 10:30	10:00
10:15							10:15
10:30	Eistraining 10:30 - 12:00	Eistraining mit Skill Coach 11:15 - 12:45	Essen 11:30 - 12:15	Eistraining Stürmer 11:15 - 12:45	Eistraining 10:45 - 12:45	Essen 11:00 - 11:45	10:30
10:45	Cool Down 12:00 - 12:30						10:45
11:00							11:00
11:15	Essen 12:45 - 13:30	Cool Down 12:45 - 13:15	Einzelgespräche & Ruhezeit	Cool Down 12:45 - 13:15	Cool Down 12:45 - 13:15	Einzelgespräche & Ruhezeit	11:15
11:30							11:30
11:45							11:45
12:00	Zimmerbezug 13:45 - 14:30	Essen 13:30 - 14:15		Essen 13:30 - 14:15	Essen 13:30 - 14:15	Matchvorbereitung 13:45 - 14:45	12:00
12:15							12:15
12:30	Warm-Up 14:45 - 15:15	Einzelgespräche & Ruhezeit		Einzelgespräche & Ruhezeit	Einzelgespräche & Ruhezeit		12:30
12:45							12:45
13:00	Angezogen 15:30		ZV 15:30 - 16:00	ZV 15:30 - 16:00			13:00
13:15							13:15
13:30	Eistraining 15:45 - 17:30	ZV 17:00 - 17:30	Matchvorbereitung 16:15 - 17:15	Matchvorbereitung 16:15 - 17:15	Theorie 16:15 - 16:45	Einlaufen 14:45 - 15:00 Game 2 Nord vs Süd 15:00 - 17:15	13:30
13:45							13:45
14:00							14:00
14:15							14:15
14:30							14:30
14:45							14:45
15:00							15:00
15:15							15:15
15:30							15:30
15:45							15:45
16:00							16:00
16:15							16:15
16:30							16:30
16:45							16:45
17:00							17:00
17:15							17:15
17:30							17:30
17:45							17:45
18:00							18:00
18:15							18:15
18:30							18:30
18:45							18:45
19:00							19:00
19:15							19:15
19:30							19:30
19:45							19:45
20:00							20:00
20:15							20:15
20:30							20:30
20:45							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
23:00							23:00
	<b>Staff U15 ZS Nord:</b>	Aeschbach Jürg 079 734 58 19 Coach	Hänni Fabian 076 377 07 66 Coach	Stucki Richard 079 459 92 19 Coach	Rohrer Christoph 079 412 74 32 Teamleiter	Stucki Thomas 076 347 13 58 Betreuer	