



SWISS ICE HOCKEY SOMMERCAMP U-15 ZENTRALSCHWEIZ IN ENGELBERG 2018



Zeit	Montag, 23. Juli 2018	Dienstag, 24. Juli 2018	Mittwoch, 25. Juli 2018	Mittwoch, 26. Juli 2018	Donnerstag, 26. Juli 2018	Freitag, 27. Juli 2018	Zeit
	Team Nord	Team Nord	Verteidiger	Stürmer	Team Nord	Team Nord	
06:00							06:00
06:15						Wake up 06:00	06:15
06:30			Wake up 06:15			Essen 06:15 - 06:45	06:30
06:45			Essen 06:45 - 07:15			Zimmer räumen 06:45	06:45
07:00						Warm-up 07:15 - 07:30	07:00
07:15							07:15
07:30			Warm-up 07:30 - 08:00		Wake up 07:30		07:30
07:45						Angezogen 07:45	07:45
08:00					Essen 08:00 - 08:30		08:00
08:15		Wake up 08:15	Angezogen 08:15	Wake up 08:15			08:15
08:30	Besammlung 08:30						08:30
08:45						Eistraining 08:00 - 09:30	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	Warm-up 08:45 - 09:15		09:00
09:15							09:15
09:30	Warm-Up 09:30 - 10:00			Theorie 09:30 - 10:00	Angezogen 09:30	Cool Down 09:30 - 10:00	09:30
09:45							09:45
10:00	Angezogen 10:15	Goalie-Training 10:00 - 11:00 (8 Schützen benötigt) Rest Warm up 10:00 mit M.Hänggi	Goalie-Training 10:00 - 11:00 (8 Schützen benötigt) Rest 15min Cool Down 10:45 Theorie	Goalie-Training 10:00 - 11:00 (8 Schützen benötigt) Rest Warm up 10:15 11:00 angezogen	Eistraining 09:45 - 11:15	Ruhezeit	10:00
10:15							10:15
10:30					Cool Down 11:15 - 11:45		10:30
10:45	Eistraining 10:30 - 12:00	Eistraining mit Skill Coach 11:15 - 12:45		Eistraining Stürmer 11:15 - 12:45		Essen 11:00 - 11:45	10:45
11:00			Essen 11:30 - 12:15				11:00
11:15	Cool Down 12:00 - 12:30	Cool Down 12:45 - 13:15		Cool Down 12:45 - 13:15			11:15
11:30			Einzelgespräche & Ruhezeit		Essen 12:15 - 13:00	Einzelgespräche & Ruhezeit	11:30
11:45	Essen 12:45 - 13:30						11:45
12:00		Essen 13:30 - 14:15		Essen 13:30 - 14:15	Einzelgespräche & Ruhezeit		12:00
12:15							12:15
12:30							12:30
12:45							12:45
13:00	Zimmerbezug 13:45 - 14:30						13:00
13:15							13:15
13:30	Warm-Up 14:45 - 15:15	Einzelgespräche & Ruhezeit		Einzelgespräche & Ruhezeit			13:30
13:45							13:45
14:00	Angezogen 15:30		ZV 15:30 - 16:00	ZV 15:30 - 16:00	Theorie 15:15 - 15:45	Matchvorbereitung 13:45 - 14:45	14:00
14:15							14:15
14:30					Warm-up 15:45 - 16:15	Einlaufen 14:45 - 15:00	14:30
14:45							14:45
15:00	Eistraining 15:45 - 17:30	ZV 17:00 - 17:30	Matchvorbereitung 16:15 - 17:15	Matchvorbereitung 16:15 - 17:15	Angezogen 16:30	Game 2 Nord vs Süd 15:00 - 17:15	15:00
15:15							15:15
15:30		Warm-up Suomi 17:45 - 18:15					15:30
15:45							15:45
16:00		Angezogen 18:30					16:00
16:15							16:15
16:30		Eistraining mit Skill-Coach 18:45 - 19:45					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
	Nachtruhe 22:30	Nachtruhe 22:30	Nachtruhe 22:30	Nachtruhe 22:30	Nachtruhe 22:30	Nachtruhe 22:30	
	Staff U15 ZS Nord:	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	