



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 2017	Donnerstag, 26. Juli 2018	Freitag, 27. Juli 2018	Zeit
	Team Süd	Team Süd	Verteidiger	Stürmer	Team Süd	Team Süd	
06:00					Wake up 06:00		06:00
06:15		Wake up 06:30	Wake up 06:30		Essen 06:15 - 06:45		06:15
06:30		Essen 06:45 - 07:15	Essen 06:45 - 07:15				06:30
06:45					Warm-up 07:00 - 07:30		06:45
07:00		Warm-up 07:30 - 08:00	Warm-up 07:30 - 08:00				07:00
07:15					Angezogen 07:45	Wake up 07:45	07:15
07:30						Essen 08:00 - 08:30	07:30
07:45						Zimmer räumen 08:30	07:45
08:00				Wake up 08:30	Eistraining 08:00 - 09:30		08:00
08:15				Essen 08:45 - 09:15		Warm-up 09:00 - 09:15	08:15
08:30					Cool Down 09:30 - 10:00	Angezogen 09:30	08:30
08:45	Besammlung 09:00	Eistraining mit Skill-Coach 08:30 - 10:00	Eistraining Verteidiger 08:30 - 10:00	Theorie 09:30 - 10:00			08:45
09:00	Materialabgabe 09:15 - 09:45	Goalie-Training 10:00 - 11:00 (8 Schützen benötigt)	Goalie-Training 10:00 - 11:00 (8 Schützen benötigt)				09:00
09:15		Rest Cool Down	Rest 15min Cool Down 10:45 Theorie		Einzelgespräche & Ruhezeit		09:15
09:30							09:30
09:45							09:45
10:00							10:00
10:15	Zimmerbezug 10:00 - 10:45						10:15
10:30							10:30
10:45							10:45
11:00	ZV 10:45 - 11:15						11:00
11:15							11:15
11:30							11:30
11:45	Warm-Up 11:15 - 11:45	Essen 11:15 - 12:00	Essen 11:30 - 12:15	Eistraining Stürmer 11:15 - 12:45	Essen 11:15 - 12:00	Cool Down 11:45 - 12:15	11:45
12:00							12:00
12:15	Angezogen 12:00						12:15
12:30							12:30
12:45	Eistraining 12:15 - 13:45	Theorie 12:15 - 13:45			Theorie 12:00 - 13:00	Essen 12:30 - 13:15	12:45
13:00							13:00
13:15							13:15
13:30							13:30
13:45							13:45
14:00	Cool Down 13:45 - 14:15						14:00
14:15							14:15
14:30							14:30
14:45							14:45
15:00	Essen 14:30 - 15:15	Einzelgespräche & Ruhezeit			Warm-Up 14:00 - 14:30	Matchvorbereitung 13:45 - 14:45	15:00
15:15							15:15
15:30							15:30
15:45							15:45
16:00	Theorie 15:30 - 16:30						16:00
16:15							16:15
16:30		Warm-Up 16:00 - 16:45					16:30
16:45							16:45
17:00	Warm-Up 16:45 - 17:15						17:00
17:15							17:15
17:30							17:30
17:45	Angezogen 17:30	Eistraining mit Skill-Coach 17:15 - 18:15					17:45
18:00							18:00
18:15							18:15
18:30	Eistraining 17:45 - 19:30	Cool Down 18:15 - 18:45					18:30
18:45							18:45
19:00							19:00
19:15							19:15
19:30							19:30
19:45							19:45
20:00	Cool Down 19:30 - 20:00						20:00
20:15							20:15
20:30							20:30
20:45							20:45
21:00	Essen 20:15 - 21:00	Einzelgespräche & Ruhezeit					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	Nachtruhe 22:30	Nachtruhe 22:30	Nachtruhe 22:30	Nachtruhe 22:30	Nachtruhe 22:30		23:00
	Staff U15 ZS Nord:	Tonoli Nicola 078 776 08 55 Coach	Soldini Vasco 079 212 83 14 Coach		Rohrer Christoph 079 412 74 32 Teamleiter	Siegenthaler Hansruedi 079 468 79 07 Betreuer	