



SWISS ICE HOCKEY SOMMERCAMP U-15 ZENTRALSCHWEIZ IN ENGELBERG 2018



Zeit	Montag, 23. Juli 2018	Dienstag, 24. Juli 2018	Mittwoch, 25. Juli 2018	Mittwoch, 25. 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	Wake up 06:15		Essen 06:15 - 06:45	06:30
06:45						Zimmer räumen 06:45	06:45
07:00			Essen 06:45 - 07:15	Essen 06:45 - 07:15			07:00
07:15						Warm-up 07:15 - 07:30	07:15
07:30					Wake up 07:30		07:30
07:45			Warm-up 07:30 - 08:00	Warm-up 07:30 - 08:00		Angezogen 07:45	07:45
08:00					Essen 08:00 - 08:30		08:00
08:15			Angezogen 08:15	Angezogen 08:15			08:15
08:30	Besamml. 08:30	Wake up 08:15				Eistraining 08:00 - 09:30	08:30
08:45							08:45
09:00	Mat. Abgabe 08:45 - 09:15	Essen 08:45 - 09:15	Eistraining 08:30 - 10:00	Eistraining 08:30 - 10:00	Warm-up 08:45 - 09:15		09:00
09:15					Angezogen 09:30		09:15
09:30						Cool Down 09:30 - 10:00	09:30
09:45	Warm-Up 09:30 - 10:00						09:45
10:00							10:00
10:15	Angezogen 10:15	Goalie-Training 10:00 - 11:00 Rest Warm up 10:00 11:00 angezogen	Goalie-Training 10:00 - 11:00 Rest 15min Cool Down	Goalie-Training 10:00 - 11:00 Rest 15min Cool Down	Eistraining 09:45 - 11:15	Ruhezeit	10:15
10:30							10:30
10:45	Eistraining 10:30 - 12:00					Essen 11:00 - 11:45	10:45
11:00							11:00
11:15		Eistraining 11:15 - 12:45			Cool Down 11:15 - 11:45		11:15
11:30			Essen 11:30 - 12:15	Essen 11:30 - 12:15			11:30
11:45	Cool Down 12:00 - 12:30						11:45
12:00					Essen 12:15 - 13:00		12:00
12:15		Cool Down 12:45 - 13:15				Ruhezeit	12:15
12:30							12:30
12:45	Essen 12:45 - 13:30				Einzelgespräche & Ruhezeit		12:45
13:00							13:00
13:15		Essen 13:30 - 14:15	Einzelgespräche & Ruhezeit	Einzelgespräche & Ruhezeit		Matchvorbereitung 13:45 - 14:45	13:15
13:30	Zimmerbezug 13:45 - 14:30						13:30
13:45							13:45
14:00	Warm-Up 14:45 - 15:15	Ruhezeit			Theorie 15:15 - 15:45	Einlaufen 14:45 - 15:00 Game 2 Nord vs Süd 15:00 - 17:15	14:00
14:15					Warm-up 15:45 - 16:15		14:15
14:30	Angezogen 15:30	Theorie 15:45 - 16:15	ZV 15:45 - 16:15	ZV 15:45 - 16:15	Angezogen 16:30		14:30
14:45		Matchvorbereitung 16:15 - 17:15	Warm-Up 16:15 - 16:45	Theorie 16:15 - 16:45			14:45
15:00	Eistraining 15:45 - 17:30				Eistraining 16:45 - 18:15		15:00
15:15						Cool Down 17:15 - 17:45	15:15
15:30		Einlaufen 17:15 - 17:30 Game 1 Nord vs Süd 17:30 - 19:45	Eistraining Verteidiger 17:15-18:25			Mat. Rückgabe 17:45 - 18:15	15:30
15:45							15:45
16:00	Cool Down 17:30 - 18:00			Warm-Up 17:30 - 18:00		Essen 18:15 - 18:45	16:00
16:15							16:15
16:30							16:30
16:45	Essen 18:15 - 19:00						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	Theorie 19:15 - 20:15						19:45
20:00		Cool Down 19:45 - 20:15					20:00
20:15							20:15
20:30							20:30
20:45							20:45
21:00		Essen 20:30 - 21:15	Essen 20:30 - 21:15	Essen 20:30 - 21:15			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	Nachtruhe 22:30	Nachtruhe 22:30	Nachtruhe 22:30	Nachtruhe 22:30	Nachtruhe 22:30		22:45
23:00							23:00
	Staff U15 ZS Nord:	Aeschbach Jürg 079 734 58 19 Coach	Hänni Fabian 076 377 07 66 Coach		Rohrer Christoph 079 412 74 32 Teamleiter	Stucki Thomas 076 347 13 58 Betreuer	