



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 2017	Donnerstag, 26. Juli 2018	Freitag, 27. Juli 2018	Zeit
	<b>Team Süd</b>	<b>Team Süd</b>	<b>Verteidiger</b>	<b>Stürmer</b>	<b>Team Süd</b>	<b>Team Süd</b>	
06:00							06:00
06:15					Wake up 06:00		06:15
06:30		Wake up 06:30			Essen 06:15 - 06:45		06:30
06:45		Essen 06:45 - 07:15					06:45
07:00					Warm-up 07:00 - 07:30		07:00
07:15		Warm-up 07:30 - 08:00					07:15
07:30					Angezogen 07:45		07:30
07:45						Wake up 07:45	07:45
08:00		Angezogen 08:15	Wake up 08:15	Wake up 08:15	Eistraining 08:00 - 09:30	Essen 08:00 - 08:30	08:00
08:15						Zimmer räumen 08:30	08:15
08:30							08:30
08:45						Warm-up 09:00 - 09:15	08:45
09:00	Besammlng 09:00	Eistraining 08:30 - 10:00	Essen 08:45 - 09:15	Essen 08:45 - 09:15	Cool Down 09:30 - 10:00		09:00
09:15	Materialabgabe 09:15 - 09:45					Angezogen 09:30	09:15
09:30							09:30
09:45		Goalie-Training 10:00 - 11:00 Rest Cool Down	Goalie-Training 10:00 - 11:00 Rest Warm up 10:00 11:00 angezogen	Goalie-Training 10:00 - 11:00 Rest Warm up 10:00 11:00 angezogen	Einzelgespräche & Ruhezeit	Eistraining 09:45 - 11:15	09:45
10:00	Zimmerbezug 10:00 - 10:45						10:00
10:15	ZV 10:45 - 11:15	Essen 11:15 - 12:00	Eistraining 11:15 - 12:45	Eistraining 11:15 - 12:45	Essen 11:15 - 12:00	Cool Down 11:45 - 12:15	10:15
10:30	Warm-Up 11:15 - 11:45						10:30
10:45					Theorie 12:00 - 13:00	Essen 12:30 - 13:15	10:45
11:00							11:00
11:15					Ruhezeit	Ruhezeit	11:15
11:30	Angezogen 12:00	Theorie 12:15 - 13:45	Cool Down 12:45 - 13:15	Cool Down 12:45 - 13:15			11:30
11:45					Warm-Up 14:00 - 14:30	Matchvorbereitung 13:45 - 14:45	11:45
12:00	Eistraining 12:15 - 13:45		Essen 13:30 - 14:15	Essen 13:30 - 14:15	Angezogen 14:45		12:00
12:15		Einzelgespräche & Ruhezeit				Einlaufen 14:45 - 15:00	12:15
12:30	Cool Down 13:45 - 14:15				Eistraining 15:00 - 16:30	Game 2 Nord vs Süd 15:00 - 17:15	12:30
12:45		ZV 15:45 - 16:15	Warm-Up 16:15 - 16:45	Theorie 16:15 - 16:45			12:45
13:00	Essen 14:30 - 15:15	Matchvorbereitung 16:15 - 17:15			Cool Down 16:30 - 17:00		13:00
13:15						Cool Down 17:15 - 17:45	13:15
13:30	Theorie 15:30 - 16:30				Einzelgespräche & Ruhezeit	Materialrückgabe 17:45 - 18:15	13:30
13:45							13:45
14:00	Warm-Up 16:45 - 17:15				Essen 18:30 - 19:15	Essen 18:15 - 18:45	14:00
14:15		Einlaufen 17:15 - 17:30	Eistraining Verteidiger 17:15-18:25	Warm-Up 17:30 - 18:00		ENTLASSUNG 18:45	14:15
14:30		Game 1 Nord vs Süd 17:30 - 19:45		Angezogen 18:20			14:30
14:45	Essen 14:30 - 15:15		Cool Down 18:30 - 19:00				14:45
15:00							15:00
15:15			Theorie 19:15 - 19:45	Eistraining Stürmer 18:35-19:45			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
	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	