



SWISS ICE HOCKEY SOMMERCAMP U-15 ZENTRALSCHWEIZ IN ENGELBERG 2019



Zeit	Montag, 22. Juli 2019	Dienstag, 23. Juli 2019	Mittwoch, 24. Juli 2019	Mittwoch, 24. Juli 2019	#####	Freitag, 26. Juli 2019	Zeit
	Team Nord	Team Nord	Verteidiger	Stürmer	Team Nord	Team Nord	
06:00					Wake up 06:00		06:00
06:15					Essen 06:15 - 06:45		06:15
06:30							06:30
06:45							06:45
07:00					Warm-up 07:00 - 07:30		07:00
07:15						Wake up 07:15	07:15
07:30					Angezogen 07:45	Essen 07:30 - 08:00	07:30
07:45		Wake up 07:45	Wake up 08:00	Wake up 08:00		Zimmer räumen 08:00	07:45
08:00		Essen 08:00 - 08:30	Essen 08:15 - 08:45	Essen 08:15 - 08:45	Eistraining 08:00 - 09:30		08:00
08:15							08:15
08:30	Besammlung 08:30						08:30
08:45							08:45
09:00	Materialabgabe 08:45 - 09:15	Theorie 08:45 - 10:15				Warm-up 08:45 - 09:15	09:00
09:15							09:15
09:30	Warm-Up 09:30 - 10:00		Warm-up 09:15 - 09:45	Warm-up 09:15 - 09:45		Angezogen 09:30	09:30
09:45					Cool Down 09:30 - 10:00		09:45
10:00						Eistraining 09:45 - 11:15	10:00
10:15	Angezogen 10:15		Angezogen 10:00	Angezogen 10:00			10:15
10:30		ZV 10:30 - 11:00	Eistraining 10:15 - 11:45	Eistraining 10:15 - 11:45			10:30
10:45	Eistraining 10:30 - 12:00	Warm-Up 11:00 - 11:30			Essen 11:00 - 11:45		10:45
11:00						Cool Down 11:15 - 11:45	11:00
11:15		Angezogen 11:45					11:15
11:30			Goalie-Training 11:45 - 12:45 (8 Schützen benötigt)	Goalie-Training 11:45 - 12:45 (8 Schützen benötigt)	Ruhezeit		11:30
11:45		Eistraining 12:00 - 13:30				Essen 12:00 - 12:45	11:45
12:00			Cool Down 12:45 - 13:00	Cool Down 12:45 - 13:00			12:00
12:15	Cool Down 12:00 - 12:30		Essen 13:15 - 14:00	Essen 13:15 - 14:00	Warm-up 13:00 - 13:30	Ruhezeit	12:15
12:30		Cool Down 13:30 - 14:00					12:30
12:45	Essen 12:45 - 13:30				Angezogen 13:45		12:45
13:00		Essen 14:15 - 15:00	Einzelgespräche & Ruhezeit	Einzelgespräche & Ruhezeit	Eistraining 14:00 - 15:30	Matchvorbereitung 13:45 - 14:45	13:00
13:15							13:15
13:30	Zimmerbezug 13:45 - 14:30	Ruhezeit				Einlaufen 14:45 - 15:00	13:30
13:45					Cool Down 15:30 - 16:00	Game 2 Nord vs Süd	13:45
14:00	Warm-Up 14:45 - 15:15						14:00
14:15		Matchvorbereitung 16:15 - 17:15			Theorie 16:15 - 16:45	Game 2 Nord vs Süd	14:15
14:30							14:30
14:45	Angezogen 15:30		Warm-up 17:15 - 17:45		Einzelgespräche & Ruhezeit	Game 2 Nord vs Süd	14:45
15:00	Eistraining mit Skill-Coach 15:45 - 17:30						15:00
15:15		Einlaufen 17:15 - 17:30					15:15
15:30							15:30
15:45		Game 1 Nord vs Süd					15:45
16:00	Eistraining mit Skill-Coach 15:45 - 17:30						16:00
16:15		Game 1 Nord vs Süd					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
	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	