



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 Süd	Team Süd	Verteidiger	Stürmer	Team Süd	Team Süd	
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							07:15
07:30		Warm-up 07:30 - 08:00				Wake up 07:30	07:30
07:45					Essen 07:45 - 08:15	Angezogen 07:45	07:45
08:00		Angezogen 08:15	Wake up 08:00	Wake up 08:00			08:00
08:15			Essen 08:15 - 08:45	Essen 08:15 - 08:45		Eisttraining 08:00 - 09:30	08:15
08:30							08:30
08:45							08:45
09:00	Besammlng 09:00	Eisttraining 08:30 - 10:00			Warm-up 08:45 - 09:15		09:00
09:15			Theorie 09:15 - 09:45	Theorie 09:15 - 09:45	Angezogen 09:30	Cool Down 09:30 - 10:00	09:15
09:30	Materialabgabe 09:15 - 09:45						09:30
09:45		Cool Down 10:00 - 10:30	Einzelgespräche	Einzelgespräche			09:45
10:00					Eisttraining 09:45 - 11:15	Zimmer räumen 10:30	10:00
10:15	Zimmerbezug 10:00 - 10:45					Einzelgespräche & Ruhezeit	10:15
10:30					Cool Down 11:15 - 11:45		10:30
10:45	ZV 10:45 - 11:15	Theorie 10:45 - 12:15	Essen 11:00 - 11:30	Essen 11:00 - 11:30			10:45
11:00							11:00
11:15	Warm-Up 11:15 - 11:45		Goalie-Training 11:45 - 12:45 (8 Schützen benötigt)	Goalie-Training 11:45 - 12:45 (8 Schützen benötigt)	Essen 12:00 - 12:45	Essen 12:00 - 12:45	11:15
11:30							11:30
11:45	Angezogen 12:00		Angezogen 12:45	Angezogen 12:45			11:45
12:00		Essen 12:30 - 13:15					12:00
12:15	Eisttraining 12:15 - 13:45		Eisttraining 13:00 - 14:30	Eisttraining 13:00 - 14:30	Einzelgespräche & Ruhezeit	Ruhezeit	12:15
12:30							12:30
12:45	Cool Down 13:45 - 14:15	Einzelgespräche & Ruhezeit	Cool Down 14:30 - 15:00	Cool Down 14:30 - 15:00		Matchvorbereitung 13:45 - 14:45	12:45
13:00	Essen 14:30 - 15:15						13:00
13:15							13:15
13:30							13:30
13:45							13:45
14:00							14:00
14:15							14:15
14:30							14:30
14:45							14:45
15:00							15:00
15:15							15:15
15:30							15:30
15:45	Theorie 15:30 - 16:30						15:45
16:00							16:00
16:15							16:15
16:30		Matchvorbereitung 16:15 - 17:15					16:30
16:45	Warm-Up 16:45 - 17:15						16:45
17:00							17:00
17:15							17:15
17:30							17:30
17:45	Angezogen 17:30	Einlaufen 17:15 - 17:30					17:45
18:00		Game 1 Nord vs Süd 17:30 - 19:45	Angezogen 18:00	Cool Down 18:00 - 18:30			18:00
18:15	Eisttraining mit Skill-Coach 17:45 - 19:30		Eisttraining Verteidiger 18:15 - 19:30				18:15
18:30							18:30
18:45							18:45
19:00							19:00
19:15							19:15
19:30							19:30
19:45	Cool Down 19:30 - 20:00		Cool Down 19:30 - 20:00				19:45
20:00		Cool Down 19:45 - 20:15					20:00
20:15							20:15
20:30							20:30
20:45	Essen 20:15 - 21:00		Essen 20:15 - 21:00				20:45
21:00		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	Nachtruhe 22:30	Nachtruhe 22:30	Nachtruhe 22:30	Nachtruhe 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	