



Wochenplan 3T September 2019

EISHOCKEY F



Zeit	Sonntag 22.09.2019	Montag 23.09.2019	Dienstag 24.09.2019	Mittwoch 25.09.2019	Donnerstag 26.09.2019	Freitag 27.09.2019	Zeit
06.00 - 09.30		Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	06.00 - 09.30
07.00 - 09.00		Transfer nach Bellinzona	Transfer nach Bellinzona	Transfer nach Bellinzona	Transfer nach Bellinzona	Check-Out: 07:00-08:30 / 11:30	07.00 - 09.00
09.00 - 11.00		08:00-09:50 Training Eishalle Bellinzona	08:00-09:50 Training Eishalle Bellinzona	08:00-09:50 Training Eishalle Bellinzona	08:00-09:50 Training Eishalle Bellinzona		08:00-09:50 Training Eishalle Bellinzona
11.00 - 13.00		Cool Down und Theorie	Cool Down und Theorie	Cool Down und Theorie	Cool Down und Theorie	Cool Down und Theorie	11.00 - 13.00
11.30 - 14.00		Mittagessen in Bellinzona reserviert (11:30)	Mittagessen in Bellinzona reserviert (11:30)	Mittagessen in Bellinzona reserviert (11:30)	Mittagessen in Bellinzona reserviert (11:30)	Mittagessen in Bellinzona reserviert (11:30)	11.30 - 14.00
13.00 - 15.00	14:00 - 18:30 Check-In	13:40-15:10 Training Eishalle Bellinzona	13:40-15:10 Training Eishalle Bellinzona	Hausaufgaben / Einzelgespräche	13:40-15:10 Training Eishalle Bellinzona	13:40-15:10 Training Eishalle Bellinzona	13.00 - 15.00
15.00 - 17.00		16:45-17:45 WERTE WORKSHOP J+S-Zelt	16:45-17:45 ATHLETENSCHULUNG Camping Stecca A2-4	Transfer nach Ambri	16:45-17:45 ANTIDOPING Camping Stecca A5-7	Cool down und Transfer nach Tenero	15.00 - 17.00
17.00 - 19.00		18:15-19:00 Sportpsychologie Theorieraum Gottardo 3a/b	18:00-19:30 EHSM-Lektion Halle Naviglio 2	Freundschaftsspiel in Ambri	Einzelgespräche	16:45 - 17:15 3T CLOSING	17.00 - 19.00
17.30 - 20.30		Dinner 17:00-19:00	Dinner		Dinner	Dinner bis 20:00	Dinner ab 17:15
19.00 - 21.00	19:00-20:00 3T OPENING	FREI	19:30 Trainer-Abend mit Nachtessen	FREI	20:00 - 21:30 Mini-Super-10-Kampf	individuelle Abreise	19.00 - 21.00
21.00-22.00	FREI						anschl. Trainer-Intro (ca. 30Min) Coaches Corner

EXCELLENCE - FRIENDSHIP - RESPECT