



SWISS ICE HOCKEY SOMMERCAMP U-15 ZENTRALSCHWEIZ IN ENGELBERG 2020



Zeit	Montag, 20. Juli 2020	Dienstag, 21. Juli 20	Mittwoch, 22. Juli 20	Mittwoch, 22. Juli 20	Donnerstag, 23. Juli 20	Freitag, 24. Juli 20	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					Essen 06:15 - 06:45		06:30
06:45							06:45
07:00							07:00
07:15					Warm-up 07:00 - 07:30		07:15
07:30						Wake up 07:15	07:30
07:45					Angezogen 07:45	Essen 07:30 - 08:00	07:45
08:00		Wake up 07:45				Zimmer räumen 08:00	08:00
08:15		Essen 08:00 - 08:30	Wake up 08:00	Wake up 08:00			08:15
08:30	Besammlgung 08:30		Essen 08:15 - 08:45	Essen 08:15 - 08:45	Eistraining 08:00 - 09:30		08:30
08:45						Warm-up 08:45 - 09:15	08:45
09:00	Materialabgabe 08:45 - 09:15	Theorie 08:45 - 10:15					09:00
09:15			Warm-up 09:15 - 09:45	Warm-up 09:15 - 09:45		Angezogen 09:30	09:15
09:30	Warm-Up 09:30 - 10:00				Cool Down 09:30 - 10:00		09:30
09:45			Angezogen 10:00	Angezogen 10:00		Eistraining 09:45 - 11:15	09:45
10:00	Angezogen 10:15	ZV 10:30 - 11:00	Eistraining 10:15 - 11:45	Eistraining 10:15 - 11:45			10:00
10:15		Warm-Up 11:00 - 11:30			Essen 11:00 - 11:45	Cool Down 11:15 - 11:45	10:15
10:30	Eistraining 10:30 - 12:00						10:30
10:45		Angezogen 11:45	Goalie-Training 11:45 - 12:45 (8 Schützen benötigt)	Goalie-Training 11:45 - 12:45 (8 Schützen benötigt)	Ruhezeit	Essen 12:00 - 12:45	10:45
11:00		Eistraining 12:00 - 13:30					11:00
11:15			Cool Down 12:45 - 13:00	Cool Down 12:45 - 13:00	Warm-up 13:00 - 13:30	Ruhezeit	11:15
11:30	Cool Down 12:00 - 12:30						11:30
11:45	Essen 12:45 - 13:30		Essen 13:15 - 14:00	Essen 13:15 - 14:00	Angezogen 13:45		11:45
12:00		Cool Down 13:30 - 14:00				Matchvorbereitung 13:45 - 14:45	12:00
12:15	Zimmerbezug 13:45 - 14:30	Essen 14:15 - 15:00	Einzelgespräche & Ruhezeit	Einzelgespräche & Ruhezeit	Eistraining 14:00 - 15:30		12:15
12:30							12:30
12:45	Warm-Up 14:45 - 15:15	Ruhezeit			Cool Down 15:30 - 16:00	Einlaufen 14:45 - 15:00	12:45
13:00		Matchvorbereitung 16:15 - 17:15			Warm-up 15:45 - 16:15	Game 2 Nord vs Süd 15:00 - 17:15	13:00
13:15	Angezogen 15:30				Angezogen 16:30		13:15
13:30	Eistraining mit Skill- Coach 15:45 - 17:30		Warm-up 17:15 - 17:45	Eistraining Stürmer 16:45 - 18:00	Theorie 16:15 - 16:45		13:30
13:45		Einlaufen 17:15 - 17:30		Einzelgespräche & Ruhezeit		Cool Down 17:15 - 17:45	13:45
14:00		Game 1 Nord vs Süd 17:30 - 19:45	Angezogen 18:00			Materialrückgabe 17:45 - 18:15	14:00
14:15	Cool Down 17:30 - 18:00		Eistraining Verteidiger 18:15 - 19:30			Essen 18:15 - 18:45	14:15
14:30							14:30
14:45	Essen 18:15 - 19:00			Essen 18:45 - 19:30		ENTLASSUNG 18:45	14:45
15:00					BBQ 18:30 - 21:00		15:00
15:15	Theorie 19:15 - 20:15						15:15
15:30		Cool Down 19:45 - 20:15					15:30
15:45			Essen 20:15 - 21:00				15:45
16:00		Essen 20:30 - 21:15					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	Nachtruhe 22:30	Nachtruhe 22:30	Nachtruhe 22:30	Nachtruhe 22:30	Nachtruhe 22:30		22:45
23:00							23:00