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 Süd	Team Süd	Verteidiger	Stürmer	Team Süd	Team Süd	
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							07:30
07:45					Wake up 07:30		07:45
08:00					Essen 07:45 - 08:15	Angezogen 07:45	08:00
08:15			Wake up 08:00	Wake up 08:00			08:15
08:30		Angezogen 08:15	Essen 08:15 - 08:45	Essen 08:15 - 08:45		Eistraining 08:00 - 09:30	08:30
08:45							08:45
09:00	Besammlung 09:00	Eistraining 08:30 - 10:00			Warm-up 08:45 - 09:15		09:00
09:15			Theorie 09:15 - 09:45	Theorie 09:15 - 09:45			09:15
09:30	Materialabgabe 09:15 - 09:45				Angezogen 09:30		09:30
09:45						Cool Down 09:30 - 10:00	09:45
10:00			Einzelgespräch	Einzelgespräch	Eistraining 09:45 - 11:15		10:00
10:15	Zimmerbezug 10:00 - 10:45	Cool Down 10:00 - 10:30					10:15
10:30						Zimmer räumen 10:30	10:30
10:45	ZV 10:45 - 11:15						10:45
11:00		Theorie 10:45 - 12:15	Essen 11:00 - 11:30	Essen 11:00 - 11:30		Einzelgespräch & Ruhezeit	11:00
11:15							11:15
11:30	Warm-Up 11:15 - 11:45				Cool Down 11:15 - 11:45		11:30
11:45							11:45
12:00			Goalie-Training 11:45 - 12:45 (8 Schützen benötigt)	Goalie-Training 11:45 - 12:45 (8 Schützen benötigt)			12:00
12:15	Angezogen 12:00				Essen 12:00 - 12:45	Essen 12:00 - 12:45	12:15
12:30		Ruhezeit					12:30
12:45	Eistraining 12:15 - 13:45	Essen 12:30 - 13:15	Angezogen 12:45	Angezogen 12:45			12:45
13:00					Einzelgespräch & Ruhezeit	Ruhezeit	13:00
13:15			Eistraining 13:00 - 14:30	Eistraining 13:00 - 14:30			13:15
13:30							13:30
13:45	Cool Down 13:45 - 14:15					Matchvorbereitung 13:45 - 14:45	13:45
14:00							14:00
14:15			Cool Down 14:30 - 15:00	Cool Down 14:30 - 15:00			14:15
14:30	Essen 14:30 - 15:15	Einzelgespräch & Ruhezeit					14:30
14:45			ZV 15:15 - 15:45	ZV 15:15 - 15:45			14:45
15:00						Einlaufen 14:45 - 15:00 Game 2 Nord vs Süd 15:00 - 17:15	15:00
15:15							15:15
15:30	Theorie 15:30 - 16:30			Warm-Up 16:00 - 16:15			15:30
15:45					Eistraining 15:45 - 17:15		15:45
16:00			Ruhezeit				16:00
16:15				Angezogen 16:30			16:15
16:30		Matchvorbereitung 16:15 - 17:15					16:30
16:45				Eistraining Stürmer 16:45 - 18:00			16:45
17:00	Warm-Up 16:45 - 17:15						17:00
17:15					Cool Down 17:15 - 17:45	Cool Down 17:15 - 17:45	17:15
17:30							17:30
17:45	Angezogen 17:30		Angezogen 18:00			Materialrückgabe 17:45 - 18:15	17:45
18:00		Einlaufen 17:15 - 17:30 Game 1 Nord vs Süd 17:30 - 19:45		Cool Down 18:00 - 18:30			18:00
18:15	Eistraining mit Skill- Coach 17:45 - 19:30		Eistraining Verteidiger 18:15 - 19:30			Essen 18:15 - 18:45	18:15
18:30							18:30
18:45				Essen 18:45 - 19:30		ENTLASSUNG 18:45	18:45
19:00					BBQ 18:30 - 21:00		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	Essen 20:15 - 21:00		Essen 20:15 - 21:00				20:30
20:45		Essen 20:30 - 21:15					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