



SWISS ICE HOCKEY SOMMERCAMP U-15 ZENTRALSCHWEIZ IN ENGELBERG 2017



Zeit	Montag, 24. Juli 2017	Dienstag, 25. Juli 2017	Mittwoch, 26. Juli 2017	Mittwoch, 26. Juli 2017	#####	Freitag, 28. Juli 2017	Zeit
	Team Süd	Team Süd	Verteidiger	Stürmer	Team Süd	Team Süd	
06:00							06:00
06:15							06:15
06:30							06:30
06:45							06:45
07:00		Wake up 06:30					07:00
07:15		Essen 06:45 - 07:15	Essen 06:45 - 07:15			Essen 06:45 - 07:15	07:15
07:30							07:30
07:45		Warm-up 07:30 - 08:00	Warm-up 07:30 - 08:00			Warm-up 07:30 - 08:00	07:45
08:00							08:00
08:15							08:15
08:30		Angezogen 08:15	Angezogen 08:15	Wake up 08:15		Angezogen 08:15	08:30
08:45							08:45
09:00	Besammlgung 09:00	Eistraining mit Skill-Coach 08:30 - 10:00	Eistraining Verteidiger 08:30 - 10:00	Essen 08:45 - 09:15		Eistraining 08:30 - 10:30	09:00
09:15	Materialabgabe 09:15 - 09:45			Theorie 09:30 - 10:00			09:15
09:30		Goalie-Training 10:00 - 11:00 (8 Schützen benötigt)	Goalie-Training 10:00 - 11:00 (8 Schützen benötigt)				09:30
09:45	Zimmerbezug 10:00 - 10:45	Rest Cool Down	Rest 15min Cool Down 10:45 Theorie	Rest Warm up 10:15 11:00 angezogen		Warm-up 09:15 - 09:45	09:45
10:00	ZV 10:45 - 11:15					Angezogen 10:00	10:00
10:15		Essen 11:15 - 12:00					10:15
10:30	Warm-Up 11:15 - 11:45					Eistraining 10:15 - 11:45	10:30
10:45							10:45
11:00						Cool Down 10:30 - 11:00	11:00
11:15							11:15
11:30						Essen 11:15 - 12:00	11:30
11:45							11:45
12:00	Angezogen 12:00		Essen 11:30 - 12:15				12:00
12:15							12:15
12:30	Eistraining 12:15 - 13:45	Theorie 12:15 - 13:45					12:30
12:45							12:45
13:00							13:00
13:15							13:15
13:30			Einzelgespräche & Ruhezeit			Einzelgespräche & Ruhezeit	13:30
13:45							13:45
14:00							14:00
14:15							14:15
14:30		Einzelgespräche & Ruhezeit					14:30
14:45							14:45
15:00	Essen 14:30 - 15:15						15:00
15:15							15:15
15:30							15:30
15:45							15:45
16:00	Theorie 15:30 - 16:30		ZV 15:30 - 16:00	ZV 15:30 - 16:00			16:00
16:15							16:15
16:30	Ruhezeit	Warm-Up 16:15 - 16:45	Matchvorbereitung 16:15 - 17:15	Matchvorbereitung 16:15 - 17:15			16:30
16:45							16:45
17:00							17:00
17:15	Warm-Up 17:00 - 17:30	Angezogen 17:00					17:15
17:30		Eistraining mit Skill-Coach 17:15 - 18:15	Einlaufen 17:15 - 17:30	Einlaufen 17:15 - 17:30		Eistraining 16:15 - 17:45	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	Essen 20:30 - 21:15	Einzelgespräche & Ruhezeit	Essen 20:30 - 21:15	Essen 20:30 - 21:15		Einzelgespräche & Ruhezeit	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
	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	